

Daniel Reid

GHID COMPLET DE MEDICINĂ CHINEZĂ

De la un regim de viață sănătos
la prevenirea și tratarea bolilor



DANIEL REID este autorul mai multor cărți despre medicina tradițională chineză. A studiat timp de mai bine de 20 de ani bioterapia, acupunctura, masajul, qi gong-ul, meditația și artele marțiale sub îndrumarea maeștrilor chinezi din Taiwan. A mai publicat: *Chinese Herbal Medicine* (1993), *Guarding the Three Treasures: Chinese Way to Health* (1995), *Handbook of Chinese Healing Herbs* (1995), *Shambhala Guide to Traditional Chinese Medicine* (1996), *A Complete Guide to Chi Gung* (2000), *Tao of Detox* (2003), *The Art and Alchemy of Chinese Tea*, *Singing Dragon* (2012) și *The Essence of Chi Gung: A Handbook of Basic Forms for Daily Practice* (2012). La Editura Polirom au apărut: *Qi gong. Manual de inițiere* (2005) și *Tao pentru sănătate, sex și longevitate. O abordare practică a Căii străvechi* (2006).

Contribuția traducătoarelor:

Iustina Cojocaru: prefață, introducere, capitolele 1-13

Ioana Panțir: capitolele 14-26, anexe

Daniel Reid, *The Complete Book of Chinese Health and Healing. Guarding the Three Treasures*

© 1989 by Daniel Reid

All rights reserved

First published in the English language by Simon & Schuster UK Ltd, England

© 2014 by Editura POLIROM, pentru ediția în limba română

Această carte este protejată prin copyright. Reproducerea integrală sau parțială, multiplicarea prin orice mijloace și sub orice formă, cum ar fi xeroxarea, scanarea, transpunerea în format electronic sau audio, punerea la dispoziția publică, inclusiv prin internet sau prin rețele de calculatoare, stocarea permanentă sau temporară pe dispozitive sau sisteme cu posibilitatea recuperării informațiilor, cu scop comercial sau gratuit, precum și alte fapte similare săvârșite fără permisiunea scrisă a deținătorului copyrightului reprezintă o încălcare a legislației cu privire la protecția proprietății intelectuale și se pedepsesc penal și/sau civil în conformitate cu legile în vigoare.

Foto copertă: © Anna Berkut/Depositphotos.com, © NataliGlado/Depositphotos.com

Ilustrații de Dexter Chou și Jony Huang

www.polirom.ro

Editura POLIROM

Iași, B-dul Carol I nr. 4 ; P.O. BOX 266, 700506

București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1,

sector 4, 040031, O.P. 53, C.P. 15-728

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României:

REID, DANIEL

Ghid complet de medicină chineză: de la un regim de viață sănătos la prevenirea și tratarea bolilor / Daniel Reid; trad. din lb. eng. de Iustina Cojocaru și Ioana Panțir. – Iași: Polirom, 2014

Bibliogr.

Index

ISBN: 978-973-46-3949-6

I. Cojocaru, Iustina (trad.)

II. Panțir, Ioana (trad.)

615.322(510)

615.8(510)

Printed in ROMANIA

GHID COMPLET DE MEDICINĂ CHINEZĂ

De la un regim de viață sănătos
la prevenirea și tratarea bolilor

Traducere de Iustina Cojocaru și Ioana Panțir

Cuprins

<i>Prefață</i>	9
<i>Mulțumiri</i>	11
Introducere. Cele Trei Comori	13

Partea I Rădăcinile : bazele teoretice

Capitolul 1. Unica sursă	23
Capitolul 2. Cei doi poli	30
Capitolul 3. Cele Trei Forțe	39
Capitolul 4. Cele Patru Fundamente	43
Capitolul 5. Cele Cinci Energii	50
Capitolul 6. Cele Șase Rele	64
Capitolul 7. Cele Șapte Emoții	71
Capitolul 8. Cei Opt Indicatori	77

Partea a II-a Ramurile : Esența, Energia și Spiritul

Capitolul 9. Esența : hrana	89
Capitolul 10. Esența : diete și suplimente alimentare	113
Capitolul 11. Cum să vă protejați esența	129
Capitolul 12. Energia : umană și artificială	135
Capitolul 13. Qi gong-ul : capacitatea de a controla energia.....	150
Capitolul 14. Medicina energetică	222
Capitolul 15. Spiritul	229
Capitolul 16. Meditația	235

Partea a III-a Roadele : sănătatea și longevitatea

Capitolul 17. Imunitatea	265
Capitolul 18. Vitalitatea	283
Capitolul 19. Claritatea.....	287
Capitolul 20. Stăpânirea de sine	291
Capitolul 21. Longevitatea	295

Partea a IV-a
Noii hibrizi : grefarea Orientului cu Occidentul

Capitolul 22. Noua Medicină.....	305
Capitolul 23. Noua Alchimie.....	317

Partea a V-a
Rețete prețioase : culegerea roadelor din copacul sănătății

Capitolul 24. Plante medicinale tonice și rețete.....	337
Capitolul 25. Rețete alimentare cu efecte terapeutice	350
Capitolul 26. Remedii remarcabile	361

Anexe

Anexa A. Centre și școli de taoism, maeștri de medicină tradițională.....	381
Anexa B. Alte surse de suplimente	384
Anexa C. Lecturi recomandate	388
<i>Index</i>	391

Pentru Chou Tung



Prefață

Aceasta este cea de-a doua carte pe care am scris-o despre sistemele taoiste tradiționale concepute pentru a cultiva sănătatea, vitalitatea și conștiința spirituală ale ființei umane. Deși ambele volume analizează toate cele trei fațete ale celor „Trei Comori” ale existenței umane – esența, energia și spiritul –, *Tao pentru sănătate, sex și longevitate. O abordare practică a Căii străvechi** (pe care de aici încolo o voi numi *Tao pentru SS&L*) abordează în principal factorii fizici și biochimici ai esenței, în timp ce *Ghidul complet de medicină chineză. De la un regim de viață sănătos la prevenirea și tratarea bolilor* se concentrează mai mult asupra formelor de manifestare dinamice și funcționale ale energiei. Pentru a evita repetarea, informațiile și ideile discutate în detaliu în *Tao pentru SS&L* sunt amintite doar pe scurt în acest volum. Prin urmare, cititorii care doresc să studieze și să practice întregul sistem ar trebui să citească ambele cărți, deși nu este neapărat nevoie să o facă în ordinea în care au fost scrise. Împreună, ele tratează detaliat cele două componente ale materiei, esența și energia, ce reprezintă pilonii de bază ai practicii. Sper că experiența pe care am dobândit-o eu însumi printr-o practică susținută este suficient de vastă încât să pot scrie, în cele din urmă, al treilea volum, care se va ocupa de spiritul științei metafizice taoiste sau „alchimia”. Acest spirit încolțește din sămânța propriei noastre inspirații originare de a cultiva Tao, este hrănit de esența și energia furnizate de exercițiile de bază pe care le vom practica și, în final, își va îndrepta prinosul roadelor spre „Cer”, pornind din seva extrasă de rădăcinile lui din „Pământ”, la fel ca lotusul care se înalță spre cer, dar ale cărui rădăcini sunt înfipte adânc în apele măloase și fertile.

Știința și filosofia occidentale adoptă o perspectivă dualistă asupra unor elemente opuse evidente cum sunt corpul și mintea, Cerul și Pământul, sacrul și profanul, științificul și spiritualul, magicul și mundanul și, în acest fel, le separă în domenii care se exclud reciproc. Taoiștii înțeleg și tratează forțele și fenomenele opuse ca pe niște aspecte complementare ale aceleiași polarități de bază care se manifestă în întregul univers și este cunoscută sub numele de „Marele Principiu Yin-Yang”. Acesta este motivul pentru care nu există granițe fixe, în tradiția taoistă, între știință și filosofie, între lumea materială și cea spirituală, între yin și yang. Pe lângă percepția formelor și forțelor opuse în termenii unei polarități complementare, și nu ai unei dualități antagonice, taoiștii consideră că elementele opuse ale unei polarități sunt interschimbabile și interdependente. Echilibrul dinamic, armonia funcțională și transformările ciclice ale acestor forme și forțe esențiale reprezintă mecanismul în virtutea căruia lumea continuă să existe. Ele sunt în același timp fundamentul „alchimiei interne” care stă la baza qi gong-ului, meditației, fitoterapiei, practicii yoga sexuale și altor practici taoiste.

Pe măsură ce progresele înregistrate în domeniul transporturilor și în cel al comunicațiilor înlătură granițele impuse de timp și spațiu, care altădată divizau omenirea în enclave, granițele culturale și filosofice care separă Orientul de Occident sunt treptat șterse și ele, în ciuda încrâncenării cu care se opun ultratraditionalistii din ambele tabere. Nicăieri nu cad zidurile de separare mai repede decât în domeniul sănătății umane, având în vedere faptul tot mai evident că artele tradiționale de vindecare practicate în lumea orientală și tehnologia medicală occidentală modernă sunt ramuri complementare care se dezvoltă din același trunchi, precum și faptul că împreună asigură o imagine mult mai completă a sănătății omului și oferă terapii mult mai eficiente pentru tratarea unor boli decât ar putea oferi fiecare dintre ele în parte.

Boala și îmbătrânirea nu cunosc granițe, așa cum nu cunosc granițe nici terapiile folosite pentru a le trata. Ceea ce contează în medicină este să fie utilă în practică, și nu să corespundă teoretic unor concepte condiționate din punct de vedere cultural. În lumina actualei crize a sănătății care

* Traducere de Cristina Popa, Editura Polirom, Iași, 2006.

Începe să cuprindă întreaga lume, medicii și pacienții au nevoie de orice ajutor, indiferent dacă acesta vine din lumea științei sau a filosofiei, din vremuri străvechi sau din timpurile moderne, din China sau din America.

Această carte prezintă abordarea taoistă tradițională a sănătății ființei umane în termenii propriei sale filosofii clasice, precum și cele mai recente descoperiri ale științei medicale occidentale moderne. La fel ca în *Tao pentru SS&L*, cercetarea s-a bazat pe surse chinezești și occidentale verificate, iar programele și exercițiile recomandate se bazează în egală măsură pe propria mea experiență și pe cercetarea de specialitate. Exceptând situațiile indicate, traducerea este interpretările mele ale textelor chinezești originale.

Ghidul complet de medicină chineză a fost inspirat de feedbackul plin de entuziasm primit la volumul care l-a precedat și a fost conceput cu speranța că îi va impulsiona pe cititori să se angajeze pe „Calea Esențială” care conduce la dobândirea sănătății, longevității și înălțării spirituale.

Vă doresc multă sănătate !

Daniel P. Reid

Râul Ping, Chiang Mai, Thailanda
Noiembrie 1992

Mulțumiri

Le mulțumesc lui Dexter Chou și Jony Huang pentru ilustrațiile care însoțesc textul cărții ; lui Ma Jun pentru ilustrația copertei originale ; dlui Chou Yun-yu, care a asigurat caligrafia chinezească ; Maestrului Luo Teh-hsiou pentru cuvântările lui pline de inspirație despre Tao ; și lui Ingrid von Essen pentru opera ei desăvârșită de editare.



Introducere

Cele Trei Comori

Corpul este templul vieții. Energia este forța vieții. Spiritul guvernează viața. Dacă unul dintre ele intră în dezechilibru, toate trei au de suferit. Când spiritul preia comanda, corpul îl urmează în mod firesc, iar din această ordonare vor avea de câștigat toate cele Trei Comori. Când corpul este cel care conduce, spiritul i se supune, dar acest lucru dăunează tuturor celor Trei Comori.

Wenzi (secolul I î.Hr.)

Toate ființele umane se nasc înzestrate cu cele Trei Comori ale vieții, datorită cărora existăm, funcționăm și gândim. Aceste comori compun moștenirea noastră naturală intrinsecă, iar măsura în care le protejăm și le păstrăm determină starea noastră de sănătate și longevitatea. Cei care risipesc sau abuzează de prețioasele Comori ale vieții vor suferi de boli cronice și vor muri prematur, în timp ce aceia care le cultivă și le păstrează se vor bucura de bogatele daruri ale sănătății și longevității.

Tradiția taoistă a Chinei păstrează cea mai veche consemnare din istoria omenirii despre cercetarea științifică, datând de mai bine de 5.000 de ani. Încă din vremuri străvechi, preocuparea pentru sănătate și longevitate s-a numărat printre principalele domenii de interes ale adepților doctrinei taoiste, care considerau organismul uman un microcosmos al universului, întregit cu propriul lui „Cer” și „Pământ”, „climă” și „anotimpuri”, transformări ciclice și interacțiune naturală cu energiile universale.

În concepția taoistă, cele Trei Comori de care depinde viața sunt esența (*jing*), energia (*qi*) și spiritul (*shen*). Esența se referă la corpul fizic, materializat prin sânge și carne, inclusiv elementele sale fizice constitutive de bază, în mod special fluidele esențiale, așa cum sunt hormonii, enzimele și neurotransmițătorii. Energia este forța primordială a vieții care pătrunde în fiecare celulă și țesut din corpul viu și îi activează funcțiile vitale. Spiritul înglobează toate aspectele minții, atât umane, cât și primordiale, inclusiv conștiința și cogniția, gândirea și simțirea, voința și intenția. Împreună, cele Trei Comori (*san bao*), cunoscute și sub numele de cele Trei Minuni (*san qi*), funcționează ca o unitate organică unică.

În terminologia taoistă, fiecare dintre cele Trei Comori are două aspecte fundamentale : „prenatală” (*hsien-tien*) și „postnatală” (*hou-tien*) sau primordială și temporală. Aspectele prenatale sunt trăsăturile pure care precedă nașterea și pătrund în embrionul fertilizat în momentul concepției. Aspectele postnatale sunt manifestări temporale care se dezvoltă după naștere, începând cu momentul când cordonul ombilical este tăiat și nou-născutul trage adânc în piept prima gură de aer. Privite din perspectiva prenatală, cele Trei Comori sunt o unitate lipsită de formă, indivizibilă, dar după naștere ele se separă și îmbracă

aspectele lor temporale specifice, devenind în acest fel vulnerabile în fața erodării și degradării. Unul dintre scopurile esențiale ale alchimiei taoiste este să refacă unitatea prenatală și puritatea primordială a esenței, energiei și spiritului cu scopul de a împiedica apariția bolii și a degenerării la care este supus organismul uman postnatal, de a întârzia procesul de îmbătrânire și de a prelungi viața.

Nu este niciun mister în privința alchimiei taoiste. Este vorba efectiv de a învăța cum să ne folosim mintea pentru a stăpâni energia și, astfel, să reglăm transformările biochimice esențiale și funcțiile organelor vitale din organism. Cele mai multe persoane le permit în mod pasiv unor stimuli ambientali, emoționali și fizici să le conducă esența și energia; taoiștii își folosesc în mod activ mintea pentru a-și stăpâni energia, iar energia pentru a-și controla esența. Odată recâștigat accesul la forțele primordiale latente ale minții noastre, putem să învățăm cum să folosim puterea „minții asupra materiei” pentru a ne proteja sănătatea și longevitatea.

Alchimia taoistă inversează procesul de erodare constantă și debilitantă a esenței, energiei și spiritului cauzat de viața obișnuită din lumea materială și îl transformă într-un proces acumulativ care conservă cele Trei Comori și prelungește durata de viață. Acesta este un proces pe care oricine îl poate învăța și practica, însă el necesită o minimă cunoaștere a principiilor universale care guvernează existența umană și mediul ei ambiental natural. Singurele aptitudini necesare pentru a deveni adept taoist sunt voința și disciplina pentru a ne stăpâni pe deplin propria energie, pentru a ne controla propriul organism și pentru a ne asuma responsabilitatea propriei existențe. Restul este doar o problemă de metodă.

Esența

Esența se referă la substanțele cele mai rafinate care alcătuiesc organismul uman, materia esențială a existenței corporale. Tradusă și prin termenul „vitalitate”, esența este o formă de energie potențială, la fel ca lichidul dintr-o baterie, din care corpul își trage energia de care are nevoie. Din perspectiva aspectului prenatal, esența este forța creativă primară a cosmosului, impulsul universal de a procrea și a perpetua. Fiecare individ este înzestrat cu o cotă fixă din această esență prenatală care se naște din contopirea spermei și ovulului provenind de la tată și de la mamă. După naștere, pe măsură ce corpul se dezvoltă, această esență primară este stocată în ceea ce chinezii numesc „glandele renale” (cortexul suprarenal), precum și în secrețiile sexuale și organele de reproducere femeiești și bărbătești. Ea este transmisă mai departe următoarei generații prin reproducere sexuală și, de aceea, este considerată nemuritoare și capabilă de autoperpetuare.

Esența postnatală este rafinată și sintetizată din substanțele nutritive extrase din alimente și apă și este stocată în principal în ficat, sânge și măduva spinării. Ea se regăsește sub forma unor fluide foarte pure și puternice, cum sunt hormonii, enzimele, neurotransmițătorii, lichidul cerebrospinal, limfa, plasma din sânge și alte esențe biochimice. Ea se manifestă prin genul și sexualitatea fiecărui individ, asigură rezistență, vitalitate și imunitate și se epuizează cel mai ușor la bărbați prin pierderea excesivă de fluid seminal, la femei prin menstruație și la ambele genuri prin stres cronic, malnutriție și îmbolnăvire. Esența postnatală își are sediul în sacrum și este strâns asociată cu funcțiile sexuală și digestivă.

Energia

Energia este forța vitală care activează fiecare funcție, motorul care generează fiecare proces din corpul omenesc, în mod voluntar, precum și involuntar. Ea este similară curentului electric care circulă printr-un calculator : în lipsa lui, niciuna dintre funcții nu este operațională. Sub aspectul său prenatal, energia este forța primordială care străbate întregul univers, unde se manifestă sub formă de căldură, lumină, mișcare și alte energii universale. Energia postnatală se manifestă în ființele umane prin diverse energii asociate cu sistemele organelor majore și sub forma căldurii, respirației, pulsului și a altor forme de bioenergie din corpul uman. Energia postnatală este polară și electromagnetică și se caracterizează printr-o activitate și transformare permanente.

Ființele umane își extrag energia prenatală primară din două surse. Una dintre ele provine din transformarea esenței prenatale stocate în cortexul suprarenal și în glandele sexuale. Aceasta este numită *yuan-qi* („energia primordială”) și fiecare individ se naște cu o anumită cantitate, limitată. A converti esența prenatală glandulară în energie primară necesită o formă avansată de alchimie taoistă, cunoscută sub numele de *nei-gong* („activitate internă”). Cealaltă sursă de energie prenatală este numită *tien* („Cerule”) și se referă la cer și cosmosul de dincolo de el. Energiile cosmice din cer pătrund în organism prin creștet, în timp ce lumina este asimilată prin piele și ochi.

Sursa energiei postnatale este denumită *di* („Pământul”) și se referă la hrană, apă, plante și alte suplimente fizice, precum și la aer. Elementele nutritive sunt digerate pentru a se extrage substanțe nutritive vitale pentru organism, pe care acesta le transformă apoi în energie. Energia din aer este absorbită prin plămâni și poate fi cultivată practicând un exercițiu de respirație taoist simplu, denumit *qi gong* („lucrul cu energia”). Când energia aerului din plămâni se amestecă în sânge cu energia Pământului din sistemul digestiv, ia naștere ceea ce este cunoscut drept „Adevărata Energie Umană”, forța fundamentală a existenței umane temporale.

Energia umană își are sediul în piept și este strâns legată de respirație și circulația sângelui, de inimă și plămâni. Tratatele medicale taoiste menționează că „energia conduce sângele”, ceea ce înseamnă că sângele curge prin corpul uman în direcția în care se îndreaptă energia, iar circulația sângelui poate, prin urmare, să fie controlată prin reglarea respirației. Acesta este un principiu fundamental al practicării *qi gong*-ului.

Spiritul

Spiritul se referă la mintea umană și la toate aspectele și funcțiile ei diverse. Spiritul prenatal este „mintea primordială Tao”, sufletul nemuritor, lumina inițială a conștiinței. El este scânteia eternă a conștiinței, care „nu se naște și nici nu moare”. Este imaterial, luminos și își are sediul în inimă.

Spiritul postnatal se manifestă prin gândire și conștientizare senzorială, psihic și personalitate, ego și conceptul de sine. Deși mintea primordială Tao este deschisă, nediferențiată, nondualistă și absolut imperturbabilă, manifestarea ei efemeră în mintea umană este închisă, preferențială, dualistă și în permanență neliniștită. Mintea umană postnatală își are sediul în cap și se exprimă prin funcțiile cerebrale ale creierului.

Fiecare ființă umană deține mintea primordială Tao în inima sa, dar puțini sunt conștienți de acest lucru. Din cauza aparențelor înșelătoare pe care mintea umană le generează pornind de la percepțiile senzoriale și reacțiile emoționale contradictorii, cei mai mulți oameni nu reușesc să-și vadă lumina propriului spirit primordial decât în momentul morții, când fiecare poate zări o licărire din această lumină. Stadiile mai elevate ale alchimiei ezoterice și ale meditației taoiste ne învață cum să ne controlăm simțurile, să ne domolim emoțiile și să ne echilibrăm energiile, astfel încât să putem privi împăcați cu noi înșine lumea noastră lăuntrică, dincolo de mintea umană, pentru a reinstaura conștientizarea minții primordiale Tao. Această conștientizare ne întărește existența și, totodată, ne pregătește pentru moarte. Întrucât spiritul primordial este unicul aspect al minții care „nu se naște și nici nu moare”, aceia care știu despre existența sa nu se tem de moarte, iar această cunoaștere le dă libertate totală și stăpânire de sine în viață.

Înțeleptul taoist Lu Tung-ping, care a trăit în timpul Dinastiei Tang (618-905 î.Hr.) și care este încă venerat drept unul dintre marii întemeietori ai filosofiei taoiste, descria cele Trei Comori după cum urmează :

Vitalitatea : În Cer, vitalitatea este Calea Lactee, este lumina soarelui, lunii și stelelor, este ploaie și rouă, lapoviță și grindină, zăpadă și îngheț. Pe Pământ, ea este apă, pâraie, râuri, oceane, izvoare, fântâni, iazuri și mlaștini. În corpul oamenilor, ea este vitalitate, rădăcina care generează esența și viața, forma sub care se manifestă sângele și carnea.

Energia : În Cer, energia este substanță și formă, yin și yang, mișcarea soarelui, lunii și stelelor, fazele lunii ; ea este nori, burniță, ceață și umezeală ; este esența ființelor vii, a evoluției și dezvoltării. Pe Pământ, ea este putere, resursă, chintesența a miriade de ființe, sursa ce impulsionează șuvoaiele de apă să curgă din inima muntelui ; este dătătoare de viață, dar o și poate curma, pune viața în mișcare și o pune la păstrare ; este trecerea timpului, înflorirea și declinul, creșterea și decăderea, germenii ce încolțesc în patul lor de răsaduri. În ființele umane, ea este energie, mișcare fizică, activitate, vorbire și percepție ; este punere în mișcare a corpului, poarta ce se deschide spre moarte și viață.

Spiritul : În Cer, spiritul este axul central, adevăratul diriguitor, motorul silențios ; el este esența soarelui, lunii și stelelor ; este vântul ce suflă, tunetul ce răsună ; este compasiune și demnitate ; este forța creației, sursa originii ființelor. Pe Pământ, el este capacitate, comuniune, deschidere ; este formele pe care le îmbracă miriade de specii, munți și ape ; este pace și liniște, sursa trăinicieii ; este calm, căldură și generozitate. În ființele umane, el este spiritul, lumina ochilor, gândul ; este înțelepciune și inteligență, cunoaștere și talent înăscut ; este stăpânirea vitalității și energiei, conștiinței și înțelegerii ; este baza învelișului fizic, fundamentul duratei de viață.

Trinitatea

Cele Trei Comori constituie un aspect al trinității fundamentale care traversează ca un fir roșu întreaga filosofie și practicile ezoterice taoiste. Din punct de vedere anatomic, cele Trei Comori ale esenței, energiei și spiritului „sălășluiesc” în sacrum, torace și creier, unde se manifestă ca fluide, respirație sau gândire. Din punct de vedere energetic, cele Trei Comori sunt asociate cu cele trei puncte energetice cunoscute sub numele de „câmpuri ale elixirelor” (*dan-tien*), care sunt puncte focale ale alchimiei ezoterice taoiste. Esența

se concentrează în Câmpul Elixirului Inferior, localizat în spatele ombilicului și puțin mai jos de acesta, iar numele care îi este atribuit în alchimie este cel de „apă”. Energia care se adună în Câmpul Elixirului Median din piept este asociată cu respirația, pulsul și vorbirea. Identitatea ei alchimică este „focul”. Spiritul postnatal este găzduit în Câmpul Elixirului Superior, localizat în spatele punctului aflat la jumătatea distanței dintre sprâncene și este asociat cu hipofiza și glanda pineală și cu hipotalamusul. În alchimia taoistă, el este cunoscut sub denumirea de „embrion”.

Din perspectivă metafizică, cele Trei Comori își au originea în cele „Trei Forțe” ale Cerului, Pământului și Umanității. Cerul este sursa din care ia naștere spiritul, iar Pământul este sursa elementelor esențiale care alcătuiesc corpul uman. Ființele umane, care își duc existența între Cer și Pământ, reprezintă sursa unei forțe unice cunoscută sub numele de Adevărata Energie Umană, care se contopește cu spiritul Cerului și cu esența Pământului pentru a forma corpul uman și a se manifesta prin mintea umană.

Alchimia

Toate ființele umane se nasc debordând de potențialul deplin al forțelor lor primordiale innăscute. În decursul unei existențe obișnuite pe Pământ, solicitările și perturbările din lumea postnatală temporală secătuiesc treptat esența, risipesc energia și obosesc spiritul, slăbind sănătatea și grăbind moartea. Cei mai mulți oameni sunt în mod constant perturbați de cerințele organismului și de manifestările unui apetit insatiable al acestuia pentru mâncare, sex și distracție. În loc să-și prețuiască propriul corp ca pe un „templu al spiritului”, ei îl batjocoresc pentru a-și satisface poftele. Într-adevăr, în ultima vreme, cei mai mulți semeni se îngrijesc mai mult de mașinile lor decât de propriul organism, sunt mai atenți cum își cheltuiesc banii decât cum își cheltuiesc energia și dedică mai mult timp și atenție televizorului decât propriei lor minți. Ei întinează fluidele esențiale ale corpului lor cu alimente denaturate și medicamente toxice, își risipesc energia prin stres cronic și frământare emoțională și își istovesc spiritul cu o multitudine de atracții și dorințe cu care îi ispitește viața profană. Chiar și cei care manifestă interes pentru viața spirituală de multe ori nu reușesc să înregistreze un progres semnificativ pur și simplu pentru că nu înțeleg să facă primul pas major, acela de a face curățenie în faptele lor la nivelul esenței și al energiei. Când esența este întinată, iar energia dezechilibrată, spiritul se dezvoltă lipsit de strălucire și slăbit.

Alchimia taoistă inversează acest proces de secătuire în primul rând prin purificarea și conservarea esenței, apoi prin echilibrarea și conservarea energiei și, în sfârșit, prin cultivarea și concentrarea spiritului. Printr-un proces ezoteric alchimic cunoscut drept „Unitatea Triptică”, esența purificată este transformată în energie, care este după aceea strânsă și purificată prin centre de energie mai înaltă până când ajunge la creier, unde este din nou transformată pentru a hrăni spiritul. *Clasificarea terapiilor*, un text taoist de medicină scris în urmă cu 2.000 de ani, menționează: „Spiritul este susținut de energie, iar energia este obținută prin transformarea esenței. Esența se transformă în energie, iar energia se transformă în spirit”. Când este îndeajuns de limpede, energizată și revigorată, mintea umană este capabilă să-și refacă conexiunea de mult pierdută pe care o avea cu propriile forțe primordiale și în acest fel să-și reîncarce aspectele postnatale ale celor Trei Comori cu antecedentele lor prenatale. Este ceea ce se cheamă „reîntoarcerea la sursă”.

Printr-un control atent și cultivarea plină de răbdare a aspectelor temporale ale esenței, energiei și spiritului manifestate în existența umană, adeptul alchimiei taoiste reface o legătură directă cu forța primordială infinită a minții universale Tao.

Echilibrul și armonia

Echilibrul și armonia sunt aspecte fundamentale pentru modul de viață taoist. Sănătatea și longevitatea depind în întregime de menținerea unui echilibru și a unei armonii optime între cele Trei Comori, între energiile organelor vitale și între organismul uman și mediul său natural.

Dintr-o perspectivă taoistă, boala și îmbătrânirea sunt cauzate nu atât de o ingerință externă, cât de „lăsarea gărzii jos”. Germeni, toxine și unele „energii rele” sunt în permanență prezente în mediul nostru ambiental, dar ele pot să capete acces și să fie nocive doar pentru un organism ale cărui imunitate și rezistență sunt slăbite de neglijență și de un stil de viață nesănătos. Sănătatea și longevitatea sunt susținute nu de medici și medicamente, ci de păstrarea cu deosebită grijă a celor Trei Comori ale vieții, iar primele semne ale oricărei suferințe sunt un indiciu clar că individul nu a reușit să mențină un sistem puternic de apărare.

Calea pentru a atinge echilibrul și armonia este aceea de a trăi în acord, și nu în conflict cu natura. Principiile universale Tao se manifestă pe Pământ sub forma Mamei Naturi, care urmează indubitabil și oglindește cu cea mai mare claritate tiparele ciclice Tao. De aceea, taoiștii învață ce este Calea observând și imitând natura. Cei care intră în armonie cu natura și învață cum să-i stăpânească forțele prosperă și trăiesc o viață lungă. Cei care nu țin cont de natură și încearcă să denatureze menirea forțelor ei pentru a obține profit și plăcere se îmbolnăvesc și mor devreme.

Principiul primordial al naturii este permanenta schimbare și curgerea neîntreruptă. Aceste schimbări și mișcări continue nu sunt nici arbitrare, nici haotice. Ele sunt ciclice și urmează tipare previzibile. Principiile universale yin și yang, cele Trei Comori, cele Cinci Energii și alte tipare ciclice se manifestă în întreaga natură, iar prin studierea lor adeptul învață cum să se adapteze el însuși la lumea din jur și să prospere în cel mai natural mod cu putință. Atașamentul rigid față de un comportament dependent, obiecte materiale și idei se manifestă împotriva principiului Tao și blochează capacitatea individului de a se adapta la o lume în permanentă schimbare. Flexibilitatea, spontaneitatea și libertatea deplină de gândire și acțiune sunt singurele modalități de a face față cu succes fluxului constant al naturii și, astfel, de a trăi în deplin acord cu principiul Tao.

Lumea modernă funcționează ghidându-se după concepția greșită înțeleasă conform căreia știința și tehnologia pot „să cucerească natura” și astfel să le permită ființelor umane să-și satisfacă fără limite orice capriciu sau fantezie. Am ajuns să tăiem pădurile și să depopulăm mările, să poluăm aerul pe care îl respirăm și să otrăvim apa pe care o bem, să ne contaminăm propriul organism cu alimente artificiale și medicamente de sinteză și să ne blocăm mintea limitând-o la distracții ieftine și concepte nefirești. Rezultatul efectiv al acestei bătălii dintre natură și ființele umane este un mediu ostil care mai degrabă subminează decât susține existența umană, iar perdanții sunt în cele din urmă oamenii. Organismul uman este un produs al naturii extrem de evoluat, așa încât este evident că, dacă ne distrugem propriul habitat natural, ne distrugem în același timp pe

noi înșine și, oricât de mult ar evolua știința sau tehnologia, ele nu ne pot salva de la o asemenea autodistrugere. Singura noastră speranță este să încetăm ostilitățile și să refacem armonia cu natura, de multă vreme tulburată, acesta fiind modul cum străvechiul principiu Tao poate fi de cel mai mare ajutor lumii moderne. Tao ne pune la dispoziție tot ceea ce trinității Cer, Pământ și Umanitate și pentru a beneficia de avantajul energiei și spiritului de care depind viețile noastre.

Din păcate, cei mai mulți dintre noi își petrec întreaga viață risipindu-se, fără ca măcar să realizeze că acesta este drumul cel mai rapid spre pieire. După cum spunea înțeleptul Lu Tung-pin :

Organismul uman este alcătuit în întregime din esență, energie și spirit. Dacă nu îți prețuiești esența și o risipești în mod nesăbuit, este ca și cum ai turna apă într-o cană crăpată. În loc să umpli cana, apa se va scurge din ea, până la ultima picătură. Dacă nu îți prețuiești energia și o risipești fără să-ți pese, este ca și cum ai pune tămâie pe cărbunii încinși și ai alimenta focul în continuu. Tămâia va arde până se va transforma în cenușă. Dacă nu îți prețuiești spiritul și îl risipești fără să ții seama de nimic, este ca și cum ai așeza o lampă în bătaia vântului, neprotejată, și ai lăsa vântul să sufle peste flacără până o stinge.

Tao oferă o alternativă viabilă la comportamentul autodistructiv al „vieții trăite la intensitate maximă”, o cale alternativă care conduce la atingerea potențialului optim de sănătate și longevitate, previne apariția bolii și îmbătrânirii, cultivă înțelepciunea și protejează cele Trei Comori. Modul de viață taoist nu trebuie neapărat să fie plictisitor sau ascetic ; de fapt, taoiștii se bucură de obicei mult mai mult de ceea ce le oferă viața în comparație cu oamenii obișnuiți, inclusiv de plăcerile pe care le oferă mâncarea și sexul, tocmai pentru că înțeleg atât limitările, cât și posibilitățile depline ale naturii. Și totuși, puțini sunt cei care urmează această cale, nu pentru că ea este ascunsă sau mascată, ci pentru că trebuie străbătută cu răbdare, pas cu pas, exclusiv prin propriile forțe, mănând numai de propria disciplină și determinare. Este o cale a libertății și a independenței totale, însă puțini își doresc să experimenteze genul de autocenzură și încredere în sine pe care le cere o astfel de libertate. După cum scria Hu Szu-hui, medic al împăratului Chinei, în tratatul lui de medicină din 1330 :

Oamenii din timpuri străvechi cunoșteau principiul Tao și își duceau viața respectând armonia dintre yin și yang, trăind într-o concordanță deplină cu ritmurile naturii. Respectau moderația în felul lor de a se hrăni și a bea, regularitatea în viața lor de zi cu zi și nu se extenuau în mod nesăbuit. Acesta era motivul pentru care trăiau mai mult. Dar astăzi oamenii sunt altfel. Existența lor este lipsită de regularitate, mănâncă și beau fără măsură și fără să știe ce să evite și nu dau dovadă de moderație. Se lasă pradă risipei, se dedau plăcerii de a mânca preparate extrem de apetisante, ignoră Calea de Mijloc și sunt permanent nemulțumiți de ceea ce au. În acest fel, cei mai mulți oameni din ziua de azi ajung niște epave înainte să atingă vârsta de 50 de ani.

Copacul taoist al sănătății

Tradiția taoistă a Chinei include cel mai complet și mai eficient sistem din lume în ceea ce privește îngrijirea preventivă, bazat pe mii de ani de observație empirică și experimentare științifică. Acest sistem străvechi de asigurare a sănătății și longevității este asemenea

unui copac uriaș, cu rădăcinile înfipite adânc în solul fertil al filosofiei taoiste tradiționale. Indiferent de ramura pe care o cultivăm, toate și-au tras seva din aceleași rădăcini și fiecare ramură poartă fructele care conțin sămânța întregului copac.

Rădăcinile acestui preamărit copac reprezintă principiile filosofice fundamentale ale forței primordiale Tao și manifestările ei mundane. Aceste rădăcini teoretice includ Marele Principiu Yin-Yang, cele Trei Comori ale vieții, cele Patru Fundamente ale sănătății, cele Cinci Energii etc. și sunt descrise în detaliu în partea I a volumului, intitulată „Rădăcinile”.

Pornind de la aceste rădăcini, ramurile copacului se înalță pentru a forma cele trei mari trunchiuri ale trinității taoiste: cele Trei Comori ale esenței, energiei și spiritului. Fiecare dintre aceste trunchiuri se ramifică, la rândul său, generând multiple tulpini ale practicii, cum sunt dieta și nutriția, plantele medicinale și acupunctura, respirația și exercițiile, yoga sexuală duală sau individuală, meditația și alchimia internă. Aceste aspecte sunt discutate în detaliu în partea a II-a, „Ramurile”.

Din ramurile și tulpinile copacului se dezvoltă fructele sănătoase ale practicii, rezultatele benefice obținute prin cultivarea modului de viață taoist. Aceste roade bogate cuprind sănătatea și vitalitatea, longevitatea fizică și nemurirea spirituală, luciditatea și stăpânirea de sine. Toate acestea sunt prezentate detaliat în partea a III-a: „Fructele”.

În plus, am inclus capitole dedicate hibrizilor moderni ai copacului străvechi, cum sunt „Noua Medicină”, „Noua Alchimie”, și un capitol dedicat „Rețetelor prețioase”, care cuprinde rețete de tonice pe bază de plante chinezești, concepute să întărească esența și să crească energia, alimente terapeutice destinate menținerii sănătății și longevității și o listă selectivă de medicamente purtând patentul specific chinezesc, care asigură alinarea totală și eficientă în cazul anumitor suferințe comune.

În tradiția chineză, sănătatea este o ramură a filosofiei înrădăcinată în aceleași principii universale care guvernează cosmologia și chimia, agricultura și astronomia, fizica și farmacologia, precum și toate celelalte științe naturale. Organismul uman este perceput ca un microcosmos în sine ce face parte din univers, iar diversele părți și elemente constitutive sunt tratate mai degrabă în termenii relațiilor lor funcționale, și nu ai formelor lor anatomice. În sistemul de gândire taoist, înțelegerea unor fenomene naturale fundamentale cum sunt ciclurile solare și lunare și schimbarea anotimpurilor furnizează o înțelegere a mecanismelor de funcționare a organismului uman. Numitorul comun, cel care face legătura între toate fenomenele naturale și echilibrează toate ecuațiile, este energia, forța dinamică a universului. Energia este forța care îi conferă forme funcția ei, legătura dintre minte și materie, mediul prin care ființele umane interacționează cu forțele invizibile ale Cerului și cu manifestările lor vizibile de pe Pământ. Tocmai forța pătrunzătoare și transformatoare a energiei este ceea ce aduce laolaltă toate obiectele și activitățile din natură într-un unic sistem organic cu formă și funcție. Acest sistem universal este numit simplu „Calea” sau „Tao”, iar existența umană prosperă sau decade în măsura în care o străbate sau se îndepărtează de ea.

Partea I

Rădăcinile : bazele teoretice

Capitolul 1

Unica sursă

Din Tao a luat naștere unica sursă,
Din unica sursă au luat naștere două lucruri,
Apoi alte trei lucruri,
Apoi alte zece mii...

Tao te qing (secolul al III-lea î.Hr.)

Cuvântul chinezesc „Tao” (pronunțat „dao”) este întâlnit tot mai des în lumea occidentală. Există cărți despre „Tao pentru fizică” și „Tao pentru artă”, „Tao pentru sănătate” și „Tao pentru sex”, „Tao pentru Wall Street” și „Tao pentru politică”, chiar și „Tao pentru Winnie-the-Pooh”. Și totuși, puțini cititori occidentali știu de fapt ce înseamnă „Tao” sau înțeleg de ce se aplică în cazul multor subiecte de interes.

Ideograma chinezească pentru principiul „Tao” înseamnă „cale” sau „drum” și constă în două simboluri: „mers” și „cap” (figura 1). Cu alte cuvinte, Tao este o cale pe care mergi ghidându-te după ceea ce îți spune propriul cap, în loc să te lași purtat de picioare, un mod de viață ghidat de minte, și nu de corp. „Tao” este totodată un verb care semnifică „a spune” sau „a îndruma”, sugerând că, dacă nu ai descoperit „Calea” unică, atunci ești îndrumat greșit și nu ai multe de spus.



Figura 1. Ideograma chinezească pentru „Tao”, care combină simbolurile cuvintelor „cap” (dreapta) și „mers” (stânga și în partea de jos)

Ideograma chinezească pentru verbul „a ști” este o combinație de două ideograme: „știu” și „Tao”. Acest lucru sugerează că singura cunoaștere adevărată este cunoașterea Tao și că Tao este unica sursă a acesteia. În limba chineză, când spui „Eu știu”, spui de fapt „Eu știu care este Calea”.

În acest fel, principiul Tao este sursa inițială a oricărei cunoașteri, marea magistrală din care se ramifică toate drumurile secundare, izvorul tuturor apelor, rădăcina din care cresc toate ramurile copacului. Tao este unica sursă a realității supreme, dar și relative, a manifestărilor primordiale, dar și temporale ale universului, sursa pentru nirvana (conștiința iluminată), precum și pentru samsara (existența ciclică). Lipsit de formă, de

sunet sau de substanță, Tao este cu toate acestea omniscient, omnipotent și omniprezent în întregul univers. „Tao nu este niciodată cel ce face”, se spune în *Tao te qing*, „dar prin el toate lucrurile sunt făcute”. Deși nu poate fi numit sau descris în cuvinte, poate fi înțeles în mod intuitiv prin contemplarea nenumăratelor sale manifestări și poate fi experimentat prin punerea în practică a principiilor lui. Versetul succint cuprins în cartea celor 5.000 de cuvinte, *Tao te qing* („Calea și puterea ei”), care a avut mai mult de o sută de traduceri diferite până în prezent, formulează ideea astfel: „Numele ce poate fi numit nu este Numele real”. Tot în acest text se mai menționează:

Era ceva lipsit de formă, și totuși întregit
Ce a existat înaintea Cerului și a Pământului...
Te-ai putea gândi la el ca fiind mama
Tuturor lucrurilor ce se află sub Cer.
Numele lui adevărat eu nu îl știu;
„Tao” e cuvântul cu care l-aș putea numi.

„Reîntoarcerea la sursă”

Alte nume cu care Tao a fost denumit sunt *Tai-Chi* („Strămoșul Tuturor Lucrurilor”), *Tai-Hsu* („Vidul suprem”) și *Tai-Yi* („Mișcătorul Suprem”). În calitatea lui de sursă supremă și ultimă a oricărei substanțe, energii și conștiințe, Tao este el însuși un continuum nediferențiat ce nu cunoaște limite în timp și spațiu, la fel cum este conștiința însăși, infinită, lipsită de formă și luminoasă. Totuși, pentru a-și manifesta forța pe care o deține prin formă și funcție, principiul primordial Tao trebuie să-și polarizeze propria energie în „două lucruri”, yin și yang, care, la rândul lor, dau naștere altor „trei lucruri, iar apoi altor zece mii”. Având în vedere că miriadele de manifestări ale lui Tao izvorăsc din aceeași sursă unică, „Unicul”, viața înfloarește în măsura în care intră în armonie cu principiile universale naturale Tao și apune pe măsură ce ne îndepărtăm de Cale. Datorită eleganței și stilului literar rafinat ale limbii chineze clasice, termenii și metaforele prin care maeștrii din timpurile străvechi își prezentau învățăturile sunt în mod corespunzător alegorici și simbolici, dar principiile și practicile la care făceau aluzie sunt la fel de firești cum sunt mâncatul și respirația, la fel de perene precum soarele și luna și la fel de fundamentale ca focul și apa.

A studia și a practica principiul Tao nu este un hobby ezoteric sau un mod ocult și straniu de a-ți petrece timpul liber, ci un mod foarte practic și eficient de a-ți îngriji sănătatea, de a-ți păstra echilibrul psihic și de a-ți prelungi existența pe Pământ, în timp ce străbați calea spre țelul suprem al iluminării spirituale, al „reîntoarcerii la sursă”. La fel cum am merge pe firul șerpuitor al unei ape, în amonte, până în inima muntelui, pentru a descoperi unde își are sursa, sau așa cum am turna apă la rădăcinile unui copac pentru a fi siguri că ramurile lui vor da o recoltă bogată de fructe, practicarea principiilor Tao înseamnă un efort care îl răsplătește pe adept cu fructele dulci ale sănătății și longevității, oferindu-i în același timp satisfacția mai profundă pe termen lung a descoperirii spirituale.

Modul de viață taoist ne permite să lucrăm cu ce avem la îndemână aici – pe Pământ – și acum – corpul fizic, respirația și mintea – pentru a reintra în posesia comorilor noastre originare ale esenței, energiei și spiritului primordial. Calea taoistă ne învață cum să ne folosim de atuurile temporare ale vieții efemere pentru a redobândi eterna comoară a

conștiinței primordiale, cum să aspirăm să atingem infinitul prin expansiunea finitului, cum să rafinăm puritatea Cerului punând capăt poluării Pământului, cum să trăim cu simplitate într-o lume complexă și cum să atingem calmul mental și claritatea gândirii în tumultul amețitor al existenței mundane. Atât timp cât este urmat pentru a atinge scopul suprem al iluminării, principiul Tao ne îmbogățește cu revelațiile spirituale necesare pentru a transcende moartea și a scăpa din ciclul fără sfârșit al renașterilor repetate care marchează existența noastră materială, pregătindu-ne să pătrundem în tărâmurile simple, pure, clare precum cristalul, rezervate celor iluminați din punct de vedere spiritual. Acesta este totuși un scop înalt pe care numai câțiva dintre adepții extrem de disciplinați, foarte talentați pot să îl atingă, și asta doar după ani lungi de practică susținută și o voință de neclintit. Pentru cei mai mulți dintre noi, Tao ne arată un mod de viață simplu, pur și clar ce poate fi dus aici pe Pământ, ajutându-ne să ne bucurăm din plin de drepturile trupesti câștigate prin naștere ale existenței noastre fizice, eliberându-ne în același timp de frica de moarte și pregătindu-ne pentru a reuși să atingem scopul suprem al iluminării într-o existență viitoare.

Indiferent dacă scopul pe care îl urmărim în viață este unul înalt sau unul modest, dacă pașii ne duc în zări îndepărtate sau cât mai aproape de casă, dacă aspirăm la scopul suprem de a accede la iluminarea spirituală sau la scopuri pământene mai modeste, de a ne bucura de sănătate și longevitate, Tao ne va ghida spre scopul destinației noastre la fel de direct și neabătut cum trenul expres își duce pasagerii la destinație. Tot ce trebuie să facem este să ne selectăm propriul itinerar, iar apoi să ne imbarcăm și să rămânem pe linia care ne duce la destinație. Este atât de simplu !

După cum susținea maestrul Chang Po-tuan în urmă cu o mie de ani : „Cuvintele sunt simple, iar calea este ușoară. Este ca și cum ai descoperi sursa mergând pe firul apei”. Nu are nicio importanță dacă urmezi firul apei mergând înapoi la sursa ei primordială în această viață sau în următoarea, într-o viață de om sau într-o sută. Atât timp cât urmezi firul apei și nu te abați de la drum, mai devreme sau mai târziu tot vei ajunge la sursă. În acest timp, călătoria în sine contează, iar Tao ne învață cum să ne bucurăm de drumul pe care îl parcurgem fără să ne epuizăm resursele și să pierdem șansa ca într-o bună zi „să facem Calea întoarsă” la unica sursă a creației, întorcându-ne pe deplin conștienți în locul de unde am plecat altădată.

Tao pentru Realitatea Completă

Sunt multe ramuri, inclusiv deviații aberante, care și-au tras seva din Tao în zorii istoriei chinezești, dând naștere unor secte aflate în conflict și unor doctrine contradictorii. Vrăjitori și alchimiști, maestri ai artelor marțiale și terapeuți, eremiți asceți și lideri religioși, toți au pretins că poartă torța adevăratului Tao. În secolul al V-lea î.Hr., când taoismul avea deja cel puțin 3.000 de ani vechime în China, devenise un colaj plin de culoare pe care se distingeau personaje bizare și idei fanteziste care, în multe cazuri, au condus la părăsirea Rutei Principale pe care o urma Tao. „Marile rute principale sunt sigure și ușor de urmat”, se spune în *Tao te qing*, „însă oamenilor le plac drumurile ocolitoare”.

Apoi a apărut Bodhidharma (Ta Mo), un călugăr sumbru, în veșminte zdrențuite, care străbătuse pe jos drumul lung din India natală în China, unde a ajuns la apogeul sectarismului taoist (figura 2). Bodhidharma era adeptul unei școli tantrice de budism ce practica

„înțelepciunea nebunească”, ce se răspândea pe întregul teritoriu al Indiei la acea vreme, iar el era un personaj atât de excentric, încât până și cei mai ciudați înțelepți ai taoismului deviant se revoltau și luau atitudine față de prezența lui nedorită. Se spune, de exemplu, că el însuși, pentru a evita să ațipească în timpul meditațiilor-maraton pe care le practica, și-a tăiat pleoapele și că înainte să consimtă să le dea orice fel de învățături chinezilor și-a propus mai întâi să practice nouă ani de meditație solitară stând în fața unui zid de piatră din interiorul unei mănăstiri, „ascultând țipătul furnicilor”. Printre numeroasele lecții pe care Bodhidharma le-a predat ulterior chinezilor s-a numărat *pranayama*, știința de a respira, practică de yoghinii indieni. El a combinat această tehnică cu formele autohtone de antrenament fizic, dând naștere în acest fel exercițiilor *qi gong* și artelor marțiale chinezești, pe care le cunoaștem astăzi. Cele două texte clasice care constituie baza pentru cele mai multe dintre exercițiile fizice chinezești care vizează menținerea stării de sănătate și asigurarea longevității și care îi sunt atribuite lui vor fi discutate mai târziu, în capitolul despre energie.



Figura 2. *Ta Mo (Bodhidharma), călugărul venit din India care a devenit fondatorul budismului Chan (Zen) în China și promotorul exercițiilor qi gong și al artelor marțiale*

Bodhidharma a fost totodată fondatorul și primul patriarh al budismului Chan, un stil chinezesc de budism puternic influențat de gândirea taoistă, care a devenit budismul zen în Japonia. Astfel, Bodhidharma începea îndelungatul proces sincretic de reîmpietire a firelor încâlcite ale taoismului cu firele viguroase ale gândirii budiste, inclusiv ale karmei și reîncarnării, pentru a forma o tapiserie trainică, ale cărei modele reflectă „tot ce se află sub bolta Cerului” sau „realitatea completă”.

Acest proces de fuziune a continuat în timpul Dinastiei Tang (618-905 î.Hr.), marea Epocă de Aur a civilizației chineze, când pe scenă și-a făcut apariția Lu Tung-pin, adept al taoismului, cel care a pus bazele unei școli de gândire care a devenit cunoscută drept calea Tao a „Realității Complete” (*chuan-jen*). Taoismul Realității Complete a reușit să depășească dezacordurile dintre secte și a renunțat la dezbaterile doctrinare nu numai dintre taoiști, dar și dintre taoiști și adepții altor tradiții mistice, cum ar fi budismul. În schimb, și-a concentrat atenția asupra unei practici spirituale riguroase și a experienței spontane a percepției intuitive. Cunoscut de generațiile ulterioare de adepți drept „Precursorul Lu” pentru rolul lui major în calitate de fondator al școlii Realității Complete, Lu Tung-pin a fost mai târziu ridicat la rangul de divinitate, fiind unul dintre legendarii „Opt nemuritori” (*ba-hsien*) ai taoismului.

În timpul următoarei dinastii, Sung (960-1279), torța taoismului Realității Complete a fost preluată din nou de către doi dintre cei mai mari maestri Tao din istoria Chinei: Chang Po-tuan și Wang Che. În introducerea la renumitul său tratat despre alchimia taoistă, denumit *Înțelegerea Realității*, Chang Po-tuan spunea următoarele despre inutilitatea unei dezbateri părtinitoare :

Există trei doctrine [taoismul, budismul și confucianismul], dar Calea este una singură. Aceasta nu i-a oprit însă pe călugării practicanți ai generațiilor din urmă de la unica devoțiune față de propriile lor secte și repudierea celorlalte, ceea ce a condus la pierderea principiilor de bază ale celor trei filosofii în distincții false, astfel încât să nu poată fi unificate pentru a ajunge în final la același scop comun.

Taoismul, budismul și confucianismul au fost cele trei „-isme” predominante ale gândirii filosofice în străvechea Chină, iar Chang Po-tuan a perfecționat esența fiecăreia dintre ele pentru a scoate la lumină sursa comună a adevărului lor. „Atât Lao zi [autorul legendar al tratatului *Tao te qing*], cât și Buddha au pus la punct tehnici eficiente pentru aplicarea științelor naturii și destinului cu scopul de a-i învăța pe oameni cum să cultive sămânța embrionară prin care să scape din ciclurile neîntrerupte ale nașterii și morții”, scria el în introducerea lucrării *Înțelegerea Realității*. Prin extinderea perspectivei lui Chang asupra întregii lumi actuale, am putea la fel de ușor să urmărim alte curențe de gândire, cum sunt creștinismul, hinduismul sau zoroastrismul, întorcându-ne la sursa originară a oricărei creații, „mama tuturor lucrurilor aflate sub Cer”, întrucât adevăratul Tao nu cunoaște limite și nu este condiționat de nicio apartenență culturală.

Chang Po-tuan și-a petrecut întreaga viață în căutarea unicei surse a „realității complete”, iar când avea puțin peste 80 de ani, a cunoscut în sfârșit o „Adevărată Ființă Umană” pe deplin realizată, care, plină de bunăvoință, i-a transmis „prețiosul secret prin viu grai”, care i-a clarificat toate necunoscutele din practica lui, i-a spulberat toate îndoielile și i-a iluminat definitiv mintea. „După ce a întâlnit, în cele din urmă, adevărata explicație”, a scris : „Cum aş fi putut îndrăzni să o ascund de ceilalți ? ”. Așadar, înainte „să se înalțe la Cer în plină zi”, pentru a se alătura ierarhiilor de nemuritori, la vârsta de 100 de ani, a scris mai multe texte remarcabile de alchimie care sunt și astăzi considerate lecturi indispensabile de către toți adepții avizați ai Realității Complete. Aceste lucrări cuprind : *Secretul deschiderii trecerilor*, *Tratatul de patru sute de caractere asupra Elixirului de Aur*, alături de cea mai importantă dintre lucrările lui, *Înțelegerea Realității*, o versiune prescurtată a ei fiind tradusă în limba engleză de Thomas Cleary sub titlul *The Inner Teachings of Taoism*. În introducerea lui la lucrarea *Înțelegerea Realității*, Chang scria : „Scopul meu a fost acela ca, atunci când oamenii care împărtășesc aspirații similare vor citi cartea, să înțeleagă rădăcinile observând ramurile și să renunțe la iluzii pentru a urma calea realității”.

Wang Che a fost un războinic și un erudit din nordul Chinei care a renunțat la poziția pe care o avea în societate și la onorurile de care se bucura la vârsta de 47 de ani pentru a deveni adept al taoismului. Mai târziu, a devenit maestrul a șapte discipoli, care au răspândit influența școlii Realității Complete pe întregul teritoriu al Chinei, ștergând „falsele distincții” ale dezbaterii sectare și revigorând premisa filosofică taoistă inițială, conform căreia „Calea este doar una”. Unul dintre cei mai străluciți șapte discipoli ai săi a fost Sun Pu-er, „Sora Nemuritoare”, care a devenit cea mai renumită adeptă feminină din istoria chineză a filosofiei taoiste. Povestea uceniciei discipolilor pe lângă Wang Che

și remarcabilele realizări ale practicilor lor au fost consemnate în romanul *Seven Taoist Masters (Șapte maeștri Tao)*. Nu se cunoaște cine este autorul lui. A fost tradus în limba engleză de Eva Wong.

În timpul Dinastiei mongole Yuan (1260-1368), care a urmat după prăbușirea imperiului Sung, taoismul Realității Complete a primit un nou impuls odată cu apariția lui Chang San-feng, care a șters, la rândul lui, distincțiile doctrinare arbitrare dintre marile școli de gândire din China și a pus accentul pe importanța deosebită a practicii personale și a înțelegerii spontane. Maestru în tehnica meditației, medicină și arte marțiale, Chang San-feng a fost întruchiparea „Adevăratei Ființe Umane” sau a „Omului Tao”, un adept căruia stăpânirea Căii Unice i-a pus la dispoziție cheia pentru a ajunge la împlinire în toate privințele. A scris pe larg despre multe subiecte și se spune că ar fi fost fondatorul sistemului de exerciții și arte marțiale *Tai Chi Chuan*. Prezентăm în continuare câteva dintre cuvintele sale pline de înțelepciune despre practica spirituală :

Mintea este aidoma ochiului – chiar și cel mai mic fir de păr dacă îți intră în ochi, te va deranja. Tot așa, odată ce un subiect, oricât de neînsemnat, ajunge să te preocupe, atunci mintea îți va fi neliniștită. Odată ce te cuprinde neliniștea, îți va fi greu să te mai concentrezi.

La fel cum un copac uriaș crește dintr-o sămânță minuscule, stăpânirea de sine a spiritului și atingerea iluminării se realizează printr-o practică susținută.

Mâncărurile alese și veșmintele luxoase, rangul social și bogățiile materiale sunt plăceri inutile pentru satisfacerea unei dorințe psihologice, nu medicamente potrivite pentru a îmbunătăți viața. Când oamenii se grăbesc să și le satisfacă, ei contribuie la propria lor distrugere. Ce ar putea să-i deruteze mai mult ?

Cu toate acestea, organismul care urmează Calea trebuie susținut oferindu-i mâncare și veșminte. Există lucruri care nu pot fi neglijate, care nu pot fi abandonate... Relațiile sociale și necesitățile vieții sunt ca o barcă pentru noi – dacă dorim să trecem marea, avem nevoie de o barcă.

Fiecare masă, fiecare pui de somn este o posibilă sursă de câștig sau de pierdere ; fiecare faptă, fiecare cuvânt poate fi începutul unui dezastru sau al unei șanse.

Faptele unei persoane sunt rezultatul acțiunilor sale, însă destinul este hotărât de Cer. Relația dintre fapte și destin este aidoma celei pe care umbra și ecoul o au când urmează forma și sunetul.

Dacă vrei să practici calea pentru a atinge realitatea, mai întâi renunță la felul greșit de a te comporta.

Există oameni senini și eliberați de constrângeri, care urmează cursul firesc al realității și pe care ceilalți îi consideră leneși, dar pe care eu îi consider împăcați cu ei înșiși.

Există oameni care își conduc propriul destin într-un mod simplu și au un mare echilibru interior și pe care ceilalți îi consideră neciopliți, dar pe care eu îi consider neîntinați.

Acelora care vor să știe care este calea pentru a se descurca în lume le spun : Iubiți-i pe Oameni.

În timpul Dinastiei Manchu Ching (1644-1911), ultima domnie imperială a Chinei, și-a făcut apariția un alt mare maestru al taoismului Realității Complete – Liu-I-ming –, care

a scris câteva comentarii importante pe marginea lucrărilor lui Chang Po-tuan, a *Cărții schimbărilor (I-Ching)* și a altor lucrări taoiste clasice. Născut într-o epocă de decadentă și declin în China, Liu și-a părăsit căminul părintesc în căutarea căii Tao la vârsta de 18 ani și, după cum se spune, în clipa morții sale, survenite în jurul vârstei de 90 de ani, ar fi atins „nemurirea spirituală” a deplinei iluminări. Liu I-ming a fost un autor deosebit, operele sale oferind unele dintre cele mai clare și mai logice explicații legate de Tao. O antologie a celor mai bune scrieri ale sale despre Tao, întocmită când avea aproape 80 de ani, a fost tradusă într-o engleză la fel de clară de către Thomas Cleary sub titlul *Awakening to the Tao*, o lucrare aflată pe lista de lecturi obligatorii a oricărui taoist occidental. Iată câteva fragmente din această carte, care reflectă în mod clar împletirea dintre gândirea taoistă și cea budistă, specifică pentru școala Realității Complete :

Nu există amăgire când urmezi Calea – chiar și cea mai mică urmă de falsitate te îndreaptă pe un drum greșit. Este esențial să te detașezi de atracții cum sunt vinul, frumusețea fizică și bunurile materiale. Agresivitatea, lăcomia și prostia ar trebui să fie eliminate.

Tao sălășluiește în corp. În corp este ascunsă o altă persoană, care te însoțește întotdeauna, indiferent de ceea ce faci. Fie că ești treaz sau dormi, ea este întotdeauna prezentă ; când privești, asculți, vorbești, mergi, este foarte aproape. Nu este vorba despre conștientizarea cunoașterii condiționate, ci despre energia, vitalitatea și spiritul pur original. Dacă vei căuta să-ți explici toate acestea în termenii materiali ai unei forme sau dimensiuni, atunci vei confunda servitorul cu stăpânul.

Tao este unic, lipsit de dualitate – atunci de ce persoanele îl divid eronat în superior și inferior ? Adevărul suprem este numele dat conștiinței absolute, iar sinceritatea totală este ea însăși forma sferei de aur. Când vei înțelege că principiile înțelepților sunt aceleași, îți vei da seama că taoismul și budismul se aseamănă. Dacă nu vei înțelege aceasta și vei căuta răspunsul în altă parte, te vei pierde pe căi lăturalnice și îți vei irosi viața în închipuiri.

Școala Realității Complete a taoismului continuă să înflorească discret și în epoca noastră, datorită tradiției neîntrerupte a transmiterii orale în decursul epocilor de la maeștri la discipolii de încredere, și tocmai acest flux permanent al gândirii taoiste este cel care prezintă interes pentru noi în cartea de față. Aceasta nu doar pentru că îndrumă în mod direct spre Unica sursă a oricărui adevăr și oglindește în mod limpede Calea primordială a tuturor căilor, ci pentru că se potrivește cu lumea din ce în ce mai sincretică în care trăim. Fiind nonsectar, nonnaționalist și nonetnocentric, taoismul Realității Complete transcende disputele mărunte ale statelor beligerante și ale facțiunilor aflate în conflict și înglobează „toate lucrurile ce se află sub Cer” și sunt adăpostite de acesta. În lumea de astăzi, taoismul Realității Complete ar putea deveni o forță puternică pentru a instaura pacea, armonia și înțelegerea la nivel internațional, precum și calea rapidă pentru dezvoltarea interioară care s-a deschis întotdeauna pentru căutătorii individuali suficient de norocoși să o descopere la timp pentru a o pune în practică.

Capitolul 2

Cei doi poli

Energia yang transformă, iar energia yin conservă. Principiile yang și yin se manifestă sub formă de mișcare și repaus : yang se mișcă în cel mai înalt grad, după care intră în repaus ; yin rămâne în repaus, după care se mișcă. Prin urmare, yin este în repaus în yang, iar yang se mișcă în interiorul lui yin ; cele două se întrepătrund în mod inseparabil. Tocmai pentru că sunt o unitate indivizibilă, ele sunt unul și același cu Tao.

Chu Hsi (secolul al XI-lea î.Hr.)

Polaritatea este cel mai răspândit principiu al universului material manifest, asigurând forța dinamică nelimitată care pune în mișcare totul în această lume. Deși unitatea indivizibilă este legea supremă a principiului primordial Tao în cele mai înalte grade spirituale, polaritatea este mijlocul prin care forța fundamentală a Tao universal se exprimă pe sine în lumea temporară a esenței și energiei. Fără polaritate, universul material și corpul fizic nu ar exista, iar în lipsa câmpurilor polare, energia nu ar funcționa, esența nu ar îmbrăca o formă, iar ciclurile ritmice ale naturii nu ar avea loc.

În limbajul taoist, polaritatea este cunoscută drept Marele Principiu Yin-Yang. Acesta nu este un concept ocult sau un mister ezoteric, ci o paradigmă științifică ce se aplică oricărui proces și fenomen din univers, începând de la nivel macrocosmic până la cel microscopic. Explică misterul transformării și demonstrează că orice schimbare ce are loc în univers este de tip ciclic, și nu liniar și, prin urmare, previzibilă. Schimbarea ciclică este principiul predominant în manualul chinezesc de divinație vechi de 3.000 de ani intitulat *Cartea schimbărilor (I-Ching)*, care explică felul cum se poate previziona schimbarea ținând seama de interacțiunea ciclică dintre yin și yang.

Principiul polarității se aplică în egală măsură în cazul energiei umane și energiei electrice, circulației sângelui prin vene și cursului apei în albie, rotației planetelor în jurul Soarelui și a electronilor în jurul nucleului unui atom. Este o lege fără lacune, o regulă fără excepții și de aceea cei care o înțeleg și o aplică se bucură de avantajul major de a fi „de partea legii”, trăind în armonie cu întregul univers și acționând în acord, și nu în conflict cu tiparele ciclice ale naturii.

De-a lungul epocilor, înțelepții taoiști ne-au lăsat numeroase scrieri menite să elucideze Marele Principiu Yin-Yang, iar aceste cărți își păstrează încă valoarea. Lucrarea clasică despre strategii intitulată *Arta războiului*, de exemplu, scrisă în urmă cu 2.000 de ani de filosoful taoist Sun Tzu, a fost o sursă de inspirație pentru Mao Zedong în îndelungata sa campanie de unificare a Chinei și este încă studiată astăzi, cu rezultate evidente, de

marii corporatiști japonezi, pentru a-și construi strategiile economice globale. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*, scris cu mai bine de 2.000 de ani în urmă, se bazează, de asemenea, pe principiile yin și yang și este în continuare un text indispensabil pentru studiul și practica medicinei chineze. Tao nu se demodează niciodată.

Marele Principiu Yin-Yang a fost formulat în China preistorică pentru a explica fenomenele naturale considerate până atunci a fi la bunul plac al unor spirite și demoni. Acesta a fost cel dintâi moment din istoria umanității când un principiu științific rațional a înlocuit o credință oarbă în superstiții. Observând că toate fenomenele din natură se petrec în perechi de contrarii, chinezii din vremurile antice au dedus legea naturală a polarității complementare și au aplicat-o „tuturor lucrurilor aflate sub Cer”. Contemplând mișcările planetelor și stelelor, ciclurile ritmice ale anotimpurilor și vremii, comportamentul sexual al animalelor și oamenilor și tiparele paralele ale alternanței zi-noapte, viață-moarte, dezvoltare-decrepitudine, aceștia au înțeles că polaritatea generează un câmp dinamic în care energia se poate manifesta și unde se produce schimbarea.

Termenii „yin” și „yang” au fost menționați prima oară în *Cartea schimbărilor*, în jurul anului 1250 î.Hr. Ideograma pentru „yin” semnifică „panta umbrită a unui deal”, în timp ce „yang” înseamnă „panta însorită a dealului”. Nu numai că aceste imagini contrastante denotă ideea de polaritate, ci ele indică totodată și transformările ciclice prin care un aspect se metamorfozează în celălalt, căci așa cum Pământul se rotește de la răsărit la apus, panta umbrită a dealului devine panta însorită, iar panta însorită se cufundă în umbră. În *Cartea schimbărilor* se menționează :

Interacțiunea neîntreruptă dintre Cer și Pământ este cea care materializează toate lucrurile. Contopirea dintre bărbat și femeie dă viață tuturor lucrurilor. Această interacțiune dintre yin și yang se numește Calea [Tao], iar procesul creativ pe care îl generează se numește schimbare.

Astăzi, chinezii încă mai pun în aplicare principiul yin-yang în viața de fiecare zi, în geomantie (*feng shui*) și astrologie, în medicină și gastronomie, arte și meșteșuguri și în alte tradiții. Polaritatea yin-yang este totodată principiul care stă la baza sistemului binar folosit în domeniul informaticii, a fluxului din fizica cuantică, a aerodinamicii și propulsiei rachetelor, precum și la baza altor științe moderne.

Natura energiilor yin și yang

Contrar unor concepții comune, yin și yang nu sunt două tipuri diferite de energie, ci doi poli complementari ai aceleiași energii esențiale, similari cu polii pozitiv și negativ ai curentului electric sau ai câmpului magnetic. Yin și yang sunt stări reciproce ale unei schimbări ciclice, etapele polare din transformările ritmice ale energiei. În funcție de fenomenul implicat, interacțiunea dintre yin și yang este evidențiată în diverse moduri : activ și pasiv, deschis și închis, extins și contractat, iradiant și concentrat, ascendent și descendent. Acestea sunt etape ale unei activități, și nu entități statice. Conceptele folosite în mod obișnuit pentru a reprezenta energiile yin și yang – cum ar fi masculin și feminin, cald și rece, noapte și zi – sunt supersimplificări și pot fi înșelătoare deoarece sugerează mai degrabă stări statice, și nu procese dinamice.

Bărbat și femeie, de exemplu, fiecare conține aspecte ce aparțin atât energiei yin, cât și celei yang. Se spune că femeile sunt yin pe dinafară (blânde, maleabile), dar yang pe

dinăuntru (ferme, reziliente), în timp ce bărbații sunt yang pe dinafară, dar yin pe dinăuntru. Aceste două aspecte se modifică și interacționează până când ating un echilibru relativ care este cel mai potrivit pentru fiecare individ. De fapt, unele femei sunt mai hotărâte și mai yang în comparație cu bărbații, iar acest tip de femei tind să fie atrase de un bărbat care este mai maleabil și mai yin față de ceilalți. În mod similar, bărbații extrem de macho tind să prefere femei mai docile, maleabile.

Nimic nu este în mod absolut yin sau yang și fiecare lucru tinde să-și caute contrariul cu care se completează și cu care poate să atingă cel mai stabil echilibru. Să luăm de exemplu apa, care este adesea invocată ca un simbol yin, dar care are, în același timp, propriile faze yang. Când Soarele (yang) încălzește apa (yin) până la o anumită temperatură, ea se transformă în vapori (yang) care se ridică în atmosferă (o direcție yang). Ajunși în atmosferă, vaporii de apă se răcesc și se condensează formând nori, iar când acest proces yin de condensare atinge cel mai înalt grad, vaporii yang se transformă în apă yin și cad pe Pământ (o direcție yin) sub formă de ploaie. Stelele se formează când procesul yin de coagulare acționează asupra gazelor yang până când devin materie yin, după care ele încep procesul yang de radieră a căldurii yang și a luminii yang în exterior până se sting, iar procesul se reia de la capăt.

În timpul respirației, inspirația este etapa yin, acumulând și concentrând aer în interior, în timp ce expirația este etapa yang, eliberând și extinzând aerul în afară. În cazul sistemului nervos, circuitul simpatic este etapa activă yang, pregătind organismul pentru acțiune și punând în așteptare toate funcțiile yin. Circuitul parasimpatic, în cadrul căruia energia este conservată și corpul liniștit, este declanșat de nemișcare și odihnă și constituie etapa yin a sistemului nervos.

Așadar, yin și yang sunt unități de măsură ale polarității relative și grade de activitate, și nu niște trăsături imuabile. Când se spune că energia este fie mult prea yin, fie mult prea yang, acest lucru înseamnă că este prea puternică sau prea slabă, prea fierbinte sau prea rece, prea luminoasă sau prea întunecată față de o anumită stare sau punct de referință. În ceea ce privește sănătatea umană, acest punct de referință este individul și punctul lui optim de echilibru. Căldura toridă din miezul verii la tropice, de exemplu, ar putea fi mult prea yang pentru o persoană născută și crescută în Scandinavia, dar numai bună pentru cineva din India sau Africa. De asemenea, un thailandez sau un tahitian ar putea constata că până și cea mai blândă vreme de toamnă din Canada poate fi mult prea yin, în timp ce un canadian s-ar simți confortabil.

În ciuda aparențelor, polaritatea yin-yang este întotdeauna complementară, și nu contrară. Yin și yang sunt pantele opuse ale aceleiași deal, două fețe ale aceleiași monede și niciuna nu ar putea exista în absența celeilalte, având în vedere că nu există nicăieri în natură monede cu o singură față. Mai mult, când arunci moneda în sus, ea poate să cadă cu oricare dintre cele două fețe în sus, indicând astfel caracterul interschimbabil al ambelor fețe. Yin și yang sunt, prin urmare, două aspecte complementare ale aceleiași energii și ambele provin din aceeași sursă. După cum scria Lao zi în *Tao te qing*: „Din Unicul [Sursa] au luat naștere două lucruri [yin și yang]”.

Transmutarea reciprocă este un aspect fundamental al principiului yin-yang. Fiecare poartă în el însuși sămânța celuilalt, după cum se vede în bine cunoscutul simbol chinezesc (figura 3). De fiecare dată când yin sau yang atinge etapa extremă, el se transmută singur, în mod automat, spre polul opus, în acest fel restabilind echilibrul optim în funcție de împrejurări. Când febra (yang) este prea mare, corpul se descarcă prin transpirație (yin), care poartă în afara organismului excesul de căldură și în acest fel restabilește echilibrul.

Când corpul se răcește prea mult, el începe să tremure și aceste contracții musculare involuntare ajută organismul să genereze căldură pentru a echilibra frigul.



Figura 3. *Tai-Chi (pronunțat „tai-gi”), „Perfecțiunea în unitate supremă”; străvechiul simbol taoist care înfățișează unitatea primordială, interdependența și fluxul permanent al schimbării dintre yin și yang*

Când intervine ceva care întrerupe transformările ciclice firești între yin și yang, iar cele două energii nu reușesc să stabilească și să mențină un echilibru relativ, nivelul extrem la care a ajuns una dintre ele generează situații anormale. În natură, dezechilibrele extreme de la nivelul energiilor din cer și de pe pământ determină astfel de fenomene anormale, precum uraganele, incendiile forestiere, inundațiile și cutremurele. În cazul ființelor umane, dezechilibrele energetice generează stări febrile, indigestie, dureri de cap, creșterea presiunii arteriale, constipație și alte tulburări, iar dacă astfel de situații nu sunt corectate, ele conduc la deteriorarea stării de sănătate și la deces.

Echilibrul relativ dintre yin și yang din organismul uman este în strânsă legătură cu emoțiile, care eliberează fluxuri puternice de energie ce au efecte secundare profunde, de natură fiziologică. În limba engleză, cuvântul „emoție” este cel mai bine înțeles ca fiind forma contrasă a sintagmei „energie în mișcare”. Când ne pierdem cumpătul, de exemplu, „fierbem de mânie”, o situație yang extremă. Respirația devine mai sacadată și scurtă, cu expirații mai puternice în comparație cu inspirațiile. Deoarece expirația este etapa yang a actului de respirație, organismul nostru se folosește de ea pentru a elimina excesul de energie yang acumulată prin mânie, în acest fel reechilibrând energia internă. Când suntem triști, ne simțim „la pământ” și cu moralul „scăzut” (direcții yin), iar energia se îndreaptă în mișcarea de contrabalansare spre yin, făcându-ne să suspinăm, un mod de respirație yin care face inspirația mai profundă și care scurtează expirația. Această situație yin extremă este astfel echilibrată prin absorbția unei energii suplimentare din aer, care ridică nivelul de energie yang. Emoțiile extreme tulbură în mod invariabil echilibrul fragil al energiilor din sistemul uman, iar în medicina chineză ele sunt considerate cauzele generatoare ale bolilor și îmbătrânirii.

Aplicații practice

În filosofie, Marele Principiu Yin-Yang asigură unitatea de măsură care determină toate valorile și calitățile. „Foarte cald” (yang) nu exprimă gradul de căldură în absența

cuvântului „rece” (yin), la care să se raporteze. „Bine” (yang) nu are nicio semnificație fără conceptul de „rău” (yin), care să-i fie contrapondere. „Frumusețea” fără „urâtenie”, pentru a o compara, trece neobservată. Înțelegând că viața efemeră de pe Pământ este o chestiune de echilibru relativ, filosofia taoistă ține seama întotdeauna și de cealaltă variantă a poveștii și nu adoptă o atitudine rigidă sau o perspectivă absolută față de niciunul dintre aspectele mundane. Fiecare obiect și fiecare idee comportă două aspecte, față și verso, cele două direcții care duc în sus și în jos, negativ și pozitiv și, asemenea etapelor relative yin și yang, ele nu au valori imuabile. După cum menționează Lao zi în *Tao te qing*: „«Lung» și «scurt» se compară unul cu altul; «sus» și «jos» se determină unul pe altul”. Spre deosebire de filosofia dualistă a Occidentului, care separă totul în două tabere opuse și care se exclud reciproc, așa cum sunt „binele” și „răul”, „dreptatea” și „nedreptatea”, filosofia taoistă face o legătură între toate cele care se opun, considerându-le valori relative, conform principiului yin-yang. În termeni taoiști, „bine” și „rău”, „drept” și „nedrept” funcționează ca niște perechi complementare, ca unități singulare având două etape interschimbabile. De aceea, taoiștii preferă o abordare de tipul „atât..., cât și...”, în loc de una de tipul „sau..., sau...” în privința deciziilor dualiste în viață.

De asemenea, taoiștii pun accentul pe importanța flexibilității în gândire și comportament. Tiparele rigide de gândire și atașamentul inflexibil față de modurile obișnuite de comportament sunt în contradicție cu principiul yin-yang, generând conflicte între oameni și dizarmonie între ei și habitatul lor natural. Numai flexibilitatea în gândire și comportament favorizează adaptarea spontană la schimbarea ciclică permanentă a naturii și a vieții. Această adaptabilitate spontană reprezintă adevărata semnificație a ceea ce Darwin numea „supraviețuirea celor mai bine adaptați”. Aceștia nu sunt neapărat cei mai puternici, ci cei care „se adaptează” cel mai bine mediului lor. De fapt, cei mai puternici sunt de multe ori cei care pier primii din cauză că insistă să se impună în fața mediului în loc să se conformeze la condițiile lui: „Cu cât devin mai puternici, cu atât mai rău vor cădea”. În mod similar, copacul de esență cea mai tare este cel dintâi ce va cădea doborât de lama toporului unui tăietor de lemne și primul care va crăpa în bătaia vânturilor dezlănțuite de uragan, iar cea mai dură piatră este măcinată lent, inevitabil până ajunge nisip, de către apa mlădioasă, dar de nestăvilit, adaptabilă la infinit.

Bambusul a fost dintotdeauna un simbol taoist al longevității deoarece se îndoaie sub bătaia celor mai puternice vânturi fără să se rupă și astfel supraviețuiește, în timp ce plantele rigide se frâng ușor și mor. Calea taoistă a vieții combină flexibilitatea exterioară (yin) cu fermitatea interioară (yang). Rămânând fermi în privința propriilor scopuri, taoiștii adoptă o abordare foarte flexibilă față de metodele pe care le folosesc pentru atingerea acestora. Ei percep scopurile ca pe niște idealuri eterne generate de spirit și atrase din „Cer”, care este yang, și consideră metodele tehnici practice dependente de condițiile schimbătoare și îngrădirile firești la care este supusă viața pe Pământ, care este yin. Este, așadar, potrivit să fim fermi cu privire la scopurile pe care ni le propunem, dar să rămânem flexibili în abordarea metodelor pe care le folosim. Ceea ce funcționează bine în cazul unei persoane este posibil să nu fie la fel de eficient pentru o altă persoană: „Fiecare cu-ale lui”. Insistența și încăpățânarea de a face întotdeauna lucrurile în același mod, indiferent de schimbarea condițiilor externe, generează tensiune între ființele umane și natură. În mod similar, oscilațiile de natură spirituală și scopurile echivoce nu conduc nicăieri. Unul dintre motivele pentru care taoiștii au un respect atât de profund față de principiul feminin yin este acela că e asemănător apei, adaptându-se cu flexibilitate la

orice situație, fără să-și piardă natura esențială. Femeile se adaptează mai bine la provocările mediului extern și trăiesc mai mult decât bărbații deoarece, în vreme ce rămân ferme și reziliante în universul lor interior, ele se adaptează rapid oricăror schimbări externe.

În domeniul sănătății și în medicină, yin și yang au o multitudine de aplicații practice, bazate pe principiul „cum este macrocosmosul, la fel și microcosmosul”. În limba chineză, acest concept este exprimat prin sintagme precum: „Cerul și Umanitatea se oglindesc reciproc”. Fiecare ființă umană deține propriul ei câmp „microcosmic” de energie electromagnetică, având polul pozitiv în regiunea capului și polul negativ în sacrum, iar acest câmp interacționează cu câmpul electromagnetic al Pământului. Energia minunată din Cer pătrunde în sistemul energetic uman prin cap, în timp ce energia Pământului pătrunde prin punctul de „confluență yin” (*hui yin*) din perineu. Aceste energii circulă în sistemul uman printr-un circuit de energie numit Orbita Microcosmică (figura 4).

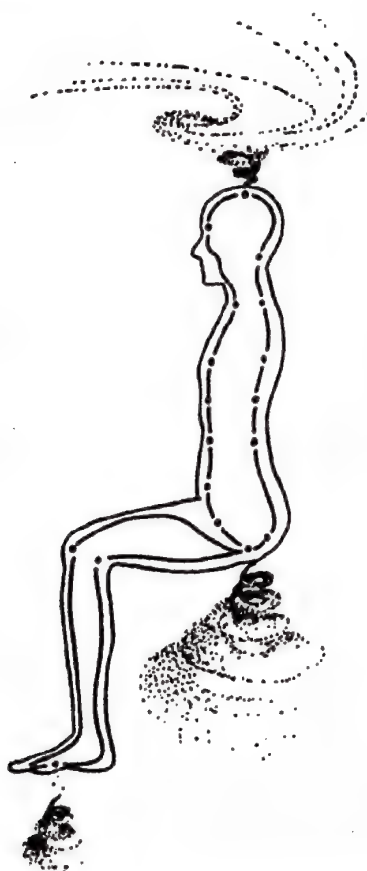


Figura 4. *Orbita Microcosmică: energiile cosmice ale Cerului și Pământului pătrund în orbită intrând în sistemul uman prin canalele și punctele energetice*

Prin convergența paralelă a câmpurilor electromagnetice ale Pământului și Umanității, energiile elementelor ambientale, cum sunt vremea, schimbarea ciclică a anotimpurilor, fazele soarelui și ale lunii și alte energii externe ajung să aibă un impact direct asupra energiei umane. Știința medicală occidentală abia începe să recunoască aceste schimbări ritmice naturale ale energiei umane ca fiind „bioritmuri”, însă știința taoistă știa de mii de ani de existența lor. Fiecare zi, de exemplu, este împărțită în propria ei etapă yang (de la miezul nopții până la prânz) și etapa yin (de la prânz până la miezul nopții), iar energia umană se schimbă corespunzător. Astfel, dimineata devreme (yang) a fost întotdeauna un moment al zilei asociat cu o energie înaltă, iar după-amiaza (yin) cu momentul siestei.

De asemenea, fiecare lună are etapele ei yin și yang, yin fiind de la momentul de lună plină până la cel de lună nouă, iar yang de la luna nouă până la luna plină. Ciclul menstrual oglindește în modul cel mai evident cum se reflectă în ființa umană schimbarea ciclurilor lunare ale Pământului, dar și bărbații sunt influențați, asemenea femeilor, de ciclurile lunii în moduri mai subtile, cum sunt stările sufletești, emoțiile și vitalitatea generală. Anul se modifică în mod ritmic, oscilând între yin și yang în funcție de anotimp, având o etapă yang în creștere primăvara care atinge un maximum de maturitate vara și o nouă etapă yin în dezvoltare toamna care se maturizează iarna. Taoiștii își adaptează întotdeauna în mod corespunzător dietele, activitatea sexuală și alte obișnuințe la aceste energii sezoniere schimbătoare. Deși sistemul medical occidental a fost foarte reticent în a accepta rezultatele cercetărilor științifice recente referitoare la energia și bioritmurile ființei umane, unii oameni de știință occidentali sunt angajați în realizarea unor studii avansate în acest domeniu, după cum se poate constata din următorul fragment extras dintr-o lucrare scrisă în 1971 de dr. Bertram S. Brown de la US National Institute of Mental Health :

Începând din momentul concepției și până la încetarea din viață, ritmul biologic este un element constitutiv al organismului nostru așa cum sunt oasele și carnea. Cei mai mulți dintre noi sunt prea puțin conștienți de faptul că înregistrăm fluctuații ale energiei, stării de spirit, stării de bine și performanței în fiecare zi și că aceste modificări comportamentale sunt mai mari, mai subtile cu fiecare săptămână, cu fiecare lună, anotimp și an.

Datorită studiilor dedicate ritmurilor biologice, multe aspecte ale variabilității naturii umane – în privința simptomelor unei boli, a răspunsului la tratamentul medical, a învățării și performanței la locul de muncă – au fost clarificate. Deja putem spune că unele dintre schimbările stărilor noastre sufletești și vulnerabilitatea la stres și îmbolnăvire, momentele de vârf ca rezistență și productivitate pot fi anticipate... Sincronizarea promite să devină un factor important în cadrul programelor preventive pentru sănătate și în medicină...

Când suntem sănătoși și condițiile ambientale sunt normale, organismul nostru se adaptează în mod automat la schimbările ciclice ale anotimpurilor, zilelor, lunilor și vremii. Cu toate acestea, când vitalitatea umană este slăbită din cauza stărnării energiei sau a unei boli sau când schimbările ambientale sunt extreme, sistemul uman de multe ori nu reușește să se adapteze corespunzător la fluctuația energiilor externe. Aceste „energii rele” pot, astfel, să invadeze sistemul energetic uman și să afecteze echilibrul intern dintre yin și yang, determinând apariția diferitelor boli și a stărilor de disconfort.

În fiziologia umană, yin și yang guvernează dinamica formei și funcției din fiecare organ, glandă, țesut și fluid vital din organism. Yin este considerat „masiv” și, prin urmare, guvernează forma, în timp ce yang este „gol pe dinăuntru” și guvernează funcția. Yin asimilează și stochează, yang transformă și transportă. Astfel, organele vitale sunt divizate în perechi care corespund perechii yin și yang : organele yin „masive” sunt inima, ficatul, rinichii, plămânii și splina ; corespondenții lor yang sunt intestinul subțire, vezica biliară, vezica urinară, intestinul gros și stomacul. Sângele este yin, energia este yang ; sistemul endocrin este yin, sistemul nervos este yang ; digestia este yin, excreția este yang ; și așa mai departe. În biochimie, substanțele alcaline sunt yin, iar cele acide sunt yang, iar echilibrul lor relativ este exprimat în termenii echilibrului pH-ului.

În medicina chineză, diagnosticul și patologia unei boli sunt analizate mai întâi în termenii echilibrului dintre yin și yang. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menționează : „Medicii care știu să stabilească un diagnostic verifică mai întâi

culoarea și starea tenului și pulsul, după aceea analizează starea pacientului în funcție de yin și yang”. Așa cum menținerea unui echilibru optim între yin și yang reprezintă cheia pentru păstrarea sănătății, o analiză corectă a dezechilibrului dintre yin și yang este primul pas în diagnosticarea unei boli. Simptomele unui exces de yang, de exemplu, includ febra, transpirația, constipația, setea cronică, buzele și gura uscate, urina închisă la culoare, respirația greoaie, pulsul rapid și irascibilitatea. Excesul de yin se reflectă în simptome precum frisoanele, mâinile și picioarele reci, deranjamentele la stomac, lipsa senzației de sete, respirația superficială, pulsul scăzut și letargia. Terapia chineză nu se axează pe alinarea temporară a acestor simptome exterioare, așa cum face medicina occidentală modernă, ci pe corectarea dezechilibrului intern dintre yin și yang, care cauzează simptomele externe. Când cauza principală este corectată, toate simptomele dispar în mod natural. Este ceea ce se cheamă „tratarea cauzei, și nu a simptomului”.

Toate plantele chinezești sunt clasificate conform nivelului influenței lor terapeutice asupra echilibrului energiilor yin și yang în sistemul energetic uman. Plantele cu o energie yang foarte mare sunt etichetate ca fiind „fierbinți”, cele cu o energie yang moderată sunt „calde”, plantele cu o energie yin mare sunt „reci”, iar cele cu o energie yin moderată sunt „răcoritoare”. Plantele care au un nivel echilibrat al energiilor yin-yang sunt numite „neutre”. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menționează : „Dacă [planta] este fierbinte, ai grijă să o răcorești ; dacă este rece, ai grijă să o încălzești”. Prin urmare, plantele yin răcoritoare, cum sunt rubarba și siminichia, sunt recomandate în constipația acută, care este o afecțiune yang „fierbinte”. Plantele yang calde, ca ardeul iute roșu și ghimbirul, sunt prescrise pentru afecțiunile yin „reci”, cum sunt răcelile, gripa, circulația proastă a sângelui și indigestia. Coriandrul „răcoritor” liniștește excesul de yang responsabil pentru disconfortul tractului urinar, cum se întâmplă în cistite și arsurile la stomac cauzate de hiperaciditate, în timp ce ginsengul „cald” echilibrează excesul de yin care determină apariția oboselii și anemiei. Unele plante yang conduc la creșterea energiei interne, astfel contrabalansând afecțiunile yin cauzate de scăderea energiei, cum este diareea. Anumite plante yin reduc energia internă, în acest fel echilibrând simptomele yang de „creștere rebelă a energiei”, cum se întâmplă în cazul durerilor de cap și irascibilității. Permutările și combinațiile sunt nesfârșite și este nevoie de mulți ani de experiență clinică pentru a învăța cum să gestionezi toți factorii relevanți interni și externi pentru atingerea marelui act de echilibrare a energiilor yin și yang.

Yin și yang le pun la dispoziție taoiștilor o unitate de măsură utilă și exactă cu ajutorul căreia își pot calibra și adapta obișnuințele zilnice astfel încât să poată păstra cele Trei Comori ale vieții. În condițiile climaterice yin reci din timpul iernii, taoiștii își adaptează dieta incluzând mai multe alimente yang care încălzesc, iar bărbații reduc drastic frecvența cu care ejaculează pentru a-și conserva esența prețioasă yang care încălzește, fluidul seminal. Dacă un taoist se simte înfierbântat și cuprins de o stare febrilă (yang), va consuma din abundență fructe și lichide (yin) pentru a-și răcori fierbințeala din organism. Astăzi, hipertensiunea este o boală foarte comună a excesului de yang, cauzată de stresul cronic. Un antidot simplu și eficient, care nu necesită nici medicamente, nici prezența medicilor, constă în practicarea timp de câteva minute a unui exercițiu de respirație abdominală profundă. Apoi se stă câțva timp într-o stare de calm și liniște. Această practică comută în mod automat sistemul nervos de la etapa yang activă a circuitului simpatic la etapa yin de liniștire, de revigorare a circuitului parasimpatic. Administrarea de stimulente și calmante (amfetamine și barbiturice) asigură doar ușurarea simptomatică temporară în cazul tulburărilor nervoase, fără să corecteze cauzele care le-au generat. Efectele secundare

toxice ale administrării unor astfel de medicamente slăbesc pe termen lung capacitatea organismului de a reface echilibrul dintre circuitele sistemului yang simpatc și yin parasimpatic și, în acest fel, determină formarea unui cerc vicios al dependenței de medicamente. Acest gen de terapie, predominant în medicina alopată occidentală, conduce la apariția unor probleme, și nu le vindecă și este în contradicție cu principiile fundamentale ale sănătății umane.

Prin luarea unor măsuri adecvate pentru menținerea unui echilibru optim între energiile yin și yang, atât intern, cât și extern, putem preveni situațiile extreme de dezechilibru energetic care determină îmbolnăvirea și accelerează procesul degenerativ al îmbătrânirii. Nu este nevoie să fiți medic pentru a practica un asemenea mod esențial de îngrijire preventivă și dacă îl veți respecta cu rigurozitate, nu veți avea nevoie de medici. Tot ce trebuie să faceți este să vă familiarizați cu principiile universale ale polarității, trinității și ale altor forțe fundamentale care determină căldura să crească, ploaia să cadă, vânturile să sufle și râurile să curgă și după aceea să aplicați aceste principii în mod creativ în microcosmosul propriei ființe.

Capitolul 3

Cele Trei Forțe

Cerul este clar și limpede ; Pământul e solid și liniștit.
Oamenii care nu recunosc aceste calități vor pieri, în timp ce aceia
care și le însușesc vor prospera.

Huainanzi (secolul I î.Hr.)

Cerul (*tien*), Pământul (*dî*) și Umanitatea (*ren*) sunt cunoscute în alchimia taoistă ca fiind cele „Trei Forțe”. Aceste trei forțe se intersectează și interacționează, împletind firele mentale și materiale ale vieții în urzeala țesăturii fine a corpului și minții omenești. Oamenii prosperă în măsura în care se adaptează la forțele care îi modelează și îi hrănesc pentru a-și împlini potențialul. Din Cer primesc comoara spiritului și cunoașterea pe care acesta le-o conferă, iar din Pământ obțin elementele esențiale din care sunt alcătuite trupurile lor. Fuziunea spiritului și esenței generează energia cu ajutorul căreia ființele umane își duc existența. Când energia umană se află în armonie cu forțele esențiale ale Cerului și Pământului, ea înfloarește și protejează sănătatea organismului. Când energia umană curge contrar legilor Cerului și Pământului, se epuizează curând, iar organismul se degradează și pierе. Când se face referire la legile Cerului, se folosește uneori un termen generic, acela de „destin”, iar legile Pământului sunt numite „natură”. Armonia dintre destin și natură este Tao, Marea Cale, care se manifestă în cea mai înaltă formă a sa în ființele umane. Prin urmare, oamenii care urmează Calea își împlinesc destinul spiritual și, în același timp, se bucură din plin de roadele naturii lor pământești.

Modul taoist de viață fructifică energiile Cerului și Pământului și le împletește în mod armonios cu energia umană pentru a cultiva și a păstra cele Trei Comori. Forța sporită generată prin practicarea alchimiei taoiste este denumită *Tao teh*, „puterea Tao”, deoarece izvorăște din sursele prenatale ale esenței, energiei și spiritului postnatal. Cu alte cuvinte, pentru a atinge „puterea Tao” generatoare de sănătate, capabilă să prelungească durata de viață, individul trebuie să echilibreze căile eterne ale Cerului cu natura temporală a Pământului și să le armonizeze cu existența umană.

„Cerul” se referă la cer și stele, la soare, lună și planete și la toate energiile cosmice care izvorăsc din acestea și se îndreaptă spre Pământ. El se referă totodată la „Sursă” – izvorul infinit, inefabil, invizibil, indivizibil al spiritului și conștiinței mentale primordiale. În exterior, manifestarea cea mai evidentă a Cerului este vremea, numită în limba chineză „energia celestă” (*tien-qi*). Cerul își manifestă forța în existența umană nu doar prin gândire și conștiință, ci și prin forța misterioasă a destinului (*ming*). De aceea, ea este asociată cu științele taoiste ale astrologiei și divinației.

„Pământul” se referă la planeta pe care locuim, la lumea materială formată din continente și oceane, munți și râuri, păduri și câmpii. El este sursa elementelor esențiale din care sunt alcătuite corpurile noastre fizice și izvorul energiei postnatale pe care o extragem din alimente, apă și aer. Pământul își manifestă puterea prin forțele naturii (*hsing*), termen care în chineză este sinonim cu cuvântul „sex”. În ființa umană, la fel ca și în alte forme de viață, natura se exprimă în principal prin apetitul fundamental pentru hrană și sex, cele două motivații de bază care susțin și asigură continuitatea tuturor speciilor. Aspectul mundan al existenței umane este exprimat concis prin străvechea ecuație taoistă : hrană + sex = natură. Astfel, Pământul este asociat cu științele nutriției și medicinei, exercițiile fizice și yoga sexuală, geomanția și geofizica.

Din perspectivă marcrocosmică, termenul „umanitate” include întreaga condiție umană sub toate manifestările ei fizice și spirituale, „acoperite de Cer deasupra și susținute de Pământ dedesubt”. Tărâmul umanului este sursa moștenirii noastre umane și a atributelor genetice specifice care ne deosebesc de multe alte specii alături de care ne ducem viața pe Pământ. Umanitatea este matrița care dă formă expresiei energiei noastre și modului cum aceasta interacționează cu energiile Cerului și Pământului.

Energia umană este generată în momentul concepției și este susținută postnatal prin combinarea energiei derivate din hrană cu energia extrasă din aer pentru a forma Adevărata Energie Umană a vieții. Ființele umane își duc existența între Cer și Pământ și, de aceea, trebuie să stăpânească și să armonizeze forțele Cerului și Pământului pentru a supraviețui și a asigura perpetuarea speciei. Cerul este sursa spiritului și cel care generează mintea umană ; Pământul este sursa esenței și cel care generează corpul omenesc. Aceste două forțe își urmează curgerea îngemănată prin umanitate și sunt reglate de energia umană.

Cu mult timp în urmă, înțelepții taoiști au observat o diferență fundamentală între energia care coboară din Cer și energia care radiază din Pământ. Ei au etichetat aceste forțe contrarii și totuși complementare „yang” și „yin” și au denumit sursele care le-au generat „Cer” și „Pământ”. Ei au descoperit că Pământul și Cerul își proiectează forțele în tărâmul uman ca niște emanații de energie pură lipsite de formă, însă extrem de funcționale, și că energia yang a Cerului și energia yin a Pământului creează câmpul polar dinamic în care funcționează energia umană. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menționează : „Principiul yin-yang constituie fundamentul întregului univers și baza oricărei creații. Cerul a fost creat prin acumulare de yang. Pământul s-a format prin acumulare de yin. Yin și yang sunt sursele primordiale ale oricărei forțe și izvorul nesecat al oricărei creații”.

În acest fel, forțele yang ale Cerului și forțele yin ale Pământului se întâlnesc și se contopesc în ființele umane, precum și în toate celelalte forme de viață de pe Pământ. Yin și yang sunt ținute în echilibru de energia umană, care, totodată, menține în armonie cele Cinci Energii Elementare ale naturii. Speciile de animale aflate mai jos pe scara evoluției se adaptează la condițiile din natură în virtutea instinctului natural și își folosesc energia în întregime pentru supraviețuirea fiziologică și asigurarea perpetuării speciei. Datorită conștiinței superioare conferite de Cer, oamenii sunt înzestrați nu numai cu instinctul pământesc, ci și cu înțelegerea spirituală și, în acest fel, sunt singura specie de pe Pământ care deține accesul conștient la forțele transcendente ale Cerului. Această poziție fundamentală de a ființa între Cer și Pământ, spirit și materie, le conferă oamenilor avantajul de a deține liberul arbitru. Pentru ființele umane, felul în care își duc viața pe Pământ ține de opțiune, manifestându-se sub forme variate, de la instinctele de bază și

plăcerile senzuale ale hedonistului până la aspirațiile spirituale mai înalte și disciplinele ascetice urmate de înțelept și yoghin.

Cer și Pământ, spiritual și senzorial, voință și instinct – toate acestea compun dihotomia fundamentală a existenței umane fizice și definesc condiția umană. Este de datoria fiecărui individ să echilibreze aceste forțe polare pe măsură ce își croiește calea în viață. În terminologia taoistă, polul fizic mundan al existenței umane este numit „natură” (*hsing*), iar polul spiritual ceresc este numit „destin” (*ming*). Modul în care o persoană manipulează aceste forțe determină direcția și punctul central al vieții sale și constituie o altă ecuație taoistă esențială: natură + destin = existența umană. Modul taoist de viață este cuprins în sintagma chineză *hsing ming shuang hsiou*, care înseamnă „a cultiva natura și destinul laolaltă”.

Cele mai multe tradiții religioase și mistice ale lumii separă Cerul și Pământul în două domenii ireconciliabile, obligându-i în acest fel pe oameni să aleagă unul dintre ele și să renunțe la celălalt. Hedonistul dependent de satisfacțiile senzoriale oferite de Pământ este condamnat ca un păcătos și îi este refuzat un loc în Cer, în vreme ce ascetul, care aspiră să ajungă la Cer, este adulat ca un sfânt, dar lipsit de plăcerile senzoriale de pe Pământ. Această diviziune dualistă dintre corp și minte distorsionează adevărul fundamental al naturii umane și le răpește oamenilor oportunitatea de a-și dezvolta și a-și exprima pe deplin potențialul. Împărțirea umanității în taberele opuse ale sfinților și păcătoșilor, credincioșilor și necredincioșilor, aleșilor și perdanților a cauzat mare parte din mândria și prejudecata, anxietatea și vulnerabilitatea fizică, persecuția și conflictele armate care au marcat istoria omenirii. Doar Tao combină forțele Cerului și Pământului, aducându-le pe o cale unică ce integrează destinul cu natura și valorifică forțele amândurora pentru împlinirea fizică și spirituală a existenței umane.

Cele Trei Forțe capătă atât aspecte macrocosmice, cât și microcosmice, manifestări externe și interne, iar alchimia taoistă aplică principiile celor dintâi pentru a le cultiva și conserva pe cele din urmă. La nivelul microcosmic intern, forțele Cerului, Pământului și Umanității se exprimă în corpul și mintea fiecărei ființe umane și tocmai aceste forțe sunt cele pe care alchimia taoistă ezoterică denumită *nei-gong* („activitatea internă”) le manipulează. Capul este asociat cu trăsăturile spirituale și forțele cosmice care emană din Cer, sacrumul găzduiește esența vitală și atrage energiile Pământului, iar pieptul exprimă Adevărata Energie Umană care se manifestă prin respirație, vorbire și emoții. Organismul uman are propria sa „vreme” și propriile „anotimpuri”, „vânturi” și „valuri”, „râuri” și „munți”, iar organele vitale sunt guvernate de cele Cinci Energii Elementare ale Focului, Apei, Lemnului, Metalului și Pământului. Corpul uman are polul yang în partea de sus, iar polul yin în partea de jos, are propria lui geografie și cosmologie, floră și faună, Cer și Pământ, care formează o lume în sine (figura 5).

Prin studierea tiparelor ciclice ale Pământului și prin invocarea îndrumării spirituale a Cerului, adeptul taoist își croiește o cale sincretică ce echilibrează forțele Cerului și Pământului și le armonizează cu existența umană. Pe calea aceasta, limitările existenței temporale pe Pământ devin mijloace pentru exprimarea conștiinței spirituale infinite a Cerului, iar existența umană rezonază într-un mod armonios cu natura și destinul.

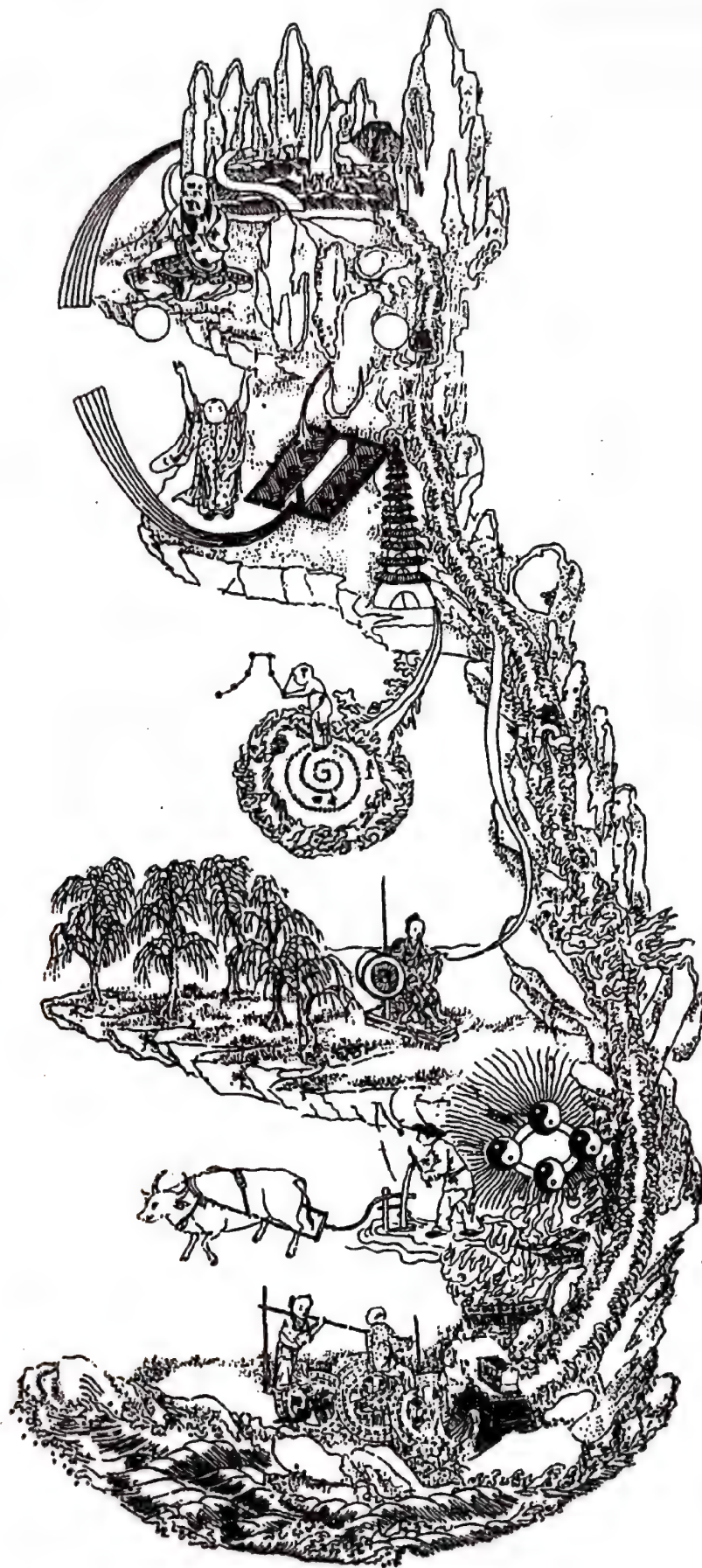


Figura 5. O ilustrare taoistă clasică a forțelor universale ce acționează în interiorul sistemului uman, menținute în armonie și transformate prin alchimia internă a meditației

Capitolul 4

Cele Patru Fundamente

Sângele și hrana sunt yin și circulă în interior ; ele sunt protejate de yang. Energia și rezistența sunt yang și emană în exterior ; ele sunt hrănite de yin.

*Tratatul clasic de medicină internă
al Împăratului Galben (secolul al II-lea î.Hr.)*

Cele Patru Fundamente ale sănătății sunt sângele (*hsueh*), energia (*qi*), hrana (*ying*) și rezistența (*wei*). Fiind manifestări funcționale din punct de vedere fiziologic ale lui yin și yang, ele sunt interactive și dependente între ele, iar starea și echilibrul lor relativ determină starea de sănătate a individului și rezistența acestuia la boală și la procesul degenerativ al îmbătrânirii. Dintre cele Patru Fundamente, circulația permanentă și fluidă a sângelui și energiei constituie baza și instrumentul pentru hrănirea și asigurarea rezistenței întregului organism. După cum se spune în *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* : „Sângele și energia curg în permanență asemenea apei unui izvor, se rotesc continuu, la fel ca Soarele și Luna, se învârt la nesfârșit în cerc”.

Sângele este vehiculul care transportă hrana. Ambele țin de energia yin și sunt forme ale esenței. Formele de hrană biochimice fluide circulă prin vasele de sânge, în timp ce potențialul bioenergetic pur obținut din hrană, denumit „energie nutritivă” (*ying-qi*), circulă pe meridianele energetice.

În mod similar, energia este vehiculul rezistenței. Ambele țin de energia yang și sunt manifestări funcționale ale energiei. Tipul de energie care generează rezistență este numit „energie protectoare” (*wei-qi*) și circulă prin țesuturile subcutanate de pe toată suprafața corpului uman. Energia protectoare și rezistența pe care o asigură aceasta circulă în afara vaselor de sânge și a meridianelor energetice. Legăturile dintre cele Patru Fundamente sunt prezentate succint în următorul tabel :

vehiculul	funcția	polul	comoara	localizarea	parcursul	rolul
sânge	hrană	yin	esență	internă	în interiorul vaselor de sânge	hrană internă
energie	rezistență	yang	energie	externă	în afara vaselor de sânge	protecție externă

Funcțiile celor Patru Fundamente

Sângele

Termenul „sânge” înglobează toate elementele esențiale din care se compune sângele și pentru care acesta servește drept mijloc de transport, inclusiv globulele roșii și globulele albe, limfocitele T și B și fagocitele, enzimele și hormonii, glucoza și substanțele nutritive. Termenul se mai referă la starea generală a fluxului sangvin – la nivelul lui de puritate sau toxicitate, la cât de acid sau de alcalin este pH-ul, la capacitatea lui de a transporta oxigen și substanțe nutritive și la eficiența lui circulatorie. Pentru a circula, sângele depinde de modul cum funcționează inima, de felul cum ficatul filtrează toxinele și înlocuiește substanțele nutritive și de felul în care măduva asigură alimentarea cu rezerve de globule roșii și albe. Dintre cele Patru Fundamente, sângele este factorul cel mai direct responsabil pentru hrănirea și starea de bine generală a organismului, iar starea lui influențează celelalte trei fundamente prin interacțiunea complementară dintre yin și yang. De exemplu, întrucât sângele (yin) furnizează energie (yang) și transportă substanțele hrănitoare (yin), sângele slab sau toxic nu poate să susțină o energie ridicată și nu poate să pună în circulație suficiente substanțe hrănitoare pentru a satisface nevoile organismului. În schimb, substanțele hrănitoare insuficiente (yin) nu pot să asigure o rezistență ridicată (yang), iar un nivel redus al energiei scade rezistența. În alchimia celor Patru Fundamente, sângele este principalul ingredient și factor de reglare a sănătății.

Energia

„Energia” se referă la toate tipurile de bioenergie asociate cu sănătatea și vitalitatea umană, inclusiv energiile elementare ale organelor vitale, energia nutritivă care circulă prin meridiane, energia protectoare răspândită pe suprafața corpului și energia neuroactivă a sistemului nervos. Energia conlucrează cu plămânii prin actul respirației, prin care energia externă este extrasă din aer, apoi este amestecată în fluxul sangvin cu energia internă extrasă prin digestie din alimente și apă. Amestecul rezultat reprezintă baza energiei și metabolismului umane. De asemenea, energia se referă la echilibrul relativ și la starea energiilor colective ale organismului măsurate cu patru balanțe bipolare : yin și yang ; rece și fierbinte ; insuficient și excesiv ; intern și extern. Având în vedere că „energia conduce sângele” și totodată generează rezistență, energia insuficientă sau stagnantă împiedică circulația sângelui, privând întregul organism de o hrănire adecvată și slăbește rezistența.

Hrana

„Hrana” este o extensie funcțională a sângelui, de circulația nestânjenită a acestuia depinzând alimentarea. Ea obține substanțele nutritive vitale din stomac și organele digestive asociate, precum și din fluidele vitale din glande. Printre elementele hrănitoare care circulă prin sânge se numără substanțe nutritive de bază, cum sunt vitaminele, mineralele, aminoacizii

și glucoza (zahărul din sânge), dar și secrețiile esențiale precum hormonii și enzimele. „Hrana” se referă în principal la funcțiile biodinamice vitale ale sângelui, și nu la substanțe nutritive și alte forme ale esenței. Pe lângă circulația realizată intern sub forma substanțelor biochimice din vasele de sânge, o formă mai pură și mai puternică de hrană extrasă din substanțele esențiale și numită „energie esențială” (*jing-qi*) sau „vitalitate” circulă în interior prin cele 12 meridiane principale asociate cu organele vitale. Elementele esențiale ale hranei depind de o dietă și o nutriție corespunzătoare, de o digestie eficientă și de asimilarea substanțelor nutritive și de secreții suficiente de hormoni și enzime esențiale.

Rezistența

Rezistența este o manifestare funcțională a energiei protectoare care se răspândește pe toată suprafața corpului, în afara meridianelor energetice. Ea depinde de funcționarea rinichilor și a glandelor suprarenale ca sursă esențială de energie și are legătură cu vitalitatea sexuală și hormonii sexuali. Rezistența radiază în exterior, de pe suprafața corpului, formând un scut care păzește organismul de invazia celor „Șase Rele” ale energiilor ambientale excesive – vânt, frig, umezeală etc. Ea se manifestă prin vitalitate și se reflectă în starea de sănătate a pielii, porilor și părului. Principalul său indicator în stabilirea diagnosticului chinezesc este denumit *qi-seh* (ad litteram, „culoarea energiei”), termen care se referă la vitalitatea unui individ așa cum este ea reflectată de tonusul și culoarea tenului, urechilor, ochilor și limbii. O piele strălucitoare, rozalie, ochii clari, limba roz și urechile intens colorate indică o vitalitate înfloritoare și o rezistență ridicată, în timp ce paloarea feței, ochii lipsiți de expresivitate, culoarea închisă a limbii și urechile palide reflectă o vitalitate și o rezistență scăzute. Prin urmare, rezistența este un fel de energie radiantă care inundă și înconjoară întreaga suprafață a corpului, protejându-l de energiile externe negative. Întrucât „sângele urmează direcția pe care o indică energia”, o energie puternică protectoare atrage sângele la suprafață, în special pe chip, acolo unde insuficiența sau deficiența lui se reflectă în „culoarea energiei” de pe ten.

Imunitatea

Împreună, cele Patru Fundamente ale sănătății constituie mecanismele complexe de apărare ale sistemului imunitar uman. În medicina occidentală, imunitatea este atribuită în exclusivitate prezenței anumitor forme de „esență vitală” din fluxul sangvin, cum ar fi limfocitele T din glanda timus, globulele albe din măduvă, fagocitele și o diversitate de enzime. În medicina chineză, rolul imunologic al acestor secreții esențiale este, de asemenea, recunoscut, dar ele sunt considerate componentele de bază ale unui sistem defensiv mai mare, nu doar factori imunitari ai organismului. De exemplu, un flux sangvin extrem de toxic sau cu o aciditate mărită este un slab conductor pentru factorii imuni, cum sunt celulele T, iar dacă energia este scăzută, circulația va fi insuficientă pentru a distribui acești factori în mod uniform în tot corpul. În sistemul taoist de sănătate, energia este mai importantă pentru imunitate decât esența, în special energia radiantă protectoare *wei-qi*, care învăluie corpul. Din păcate, chiar dacă existența energiei umane a fost dovedită

cu ajutorul tehnologiei moderne, medicina occidentală convențională încă nu îi recunoaște rolul imunologic pentru sănătatea umană și de aceea nu știe cum să o utilizeze ca instrument în tratamentele curative și preventive. Din cauza răspândirii rapide a sindromului imunodeficienței dobândite (SIDA) în întreaga lume, patologia imunodeficienței umane este de o importanță covârșitoare, iar medicina energetică ar putea juca un rol-cheie în vindecarea și prevenirea acestei boli.

Imunodeficiența

În medicina tradițională chineză există patru forme principale de imunodeficiență, fiecare fiind asociată cu unul dintre cele Patru Fundamente ale sănătății, după cum urmează :

Deficiența sângelui

Simptomul principal în cazul deficienței sângelui este anemia sau „sângele slab”. Ea poate fi cauzată de toxicitatea sângelui, hiperaciditatea fluxului sangvin, cantitatea insuficientă de hemoglobină și de o proastă circulație a sângelui. Este de asemenea asociată cu un număr scăzut de globule roșii și albe, cu deficitul anumitor enzime antioxidante protectoare, cum este superoxid-dismutaza (SOD) [un antioxidant care îmbunătățește funcțiile imunitară și neurologică, cu efecte benefice asupra sistemelor cardiovascular și respirator, *n.tr.*] și malnutriția. Slăbește funcțiile de „curățare” a sângelui, precum și distribuirea substanțelor nutritive, a oxigenului, enzimelor și altor elemente esențiale.

Deficiența de energie

Principalele simptome ale deficienței de energie includ oboseala cronică, moleșeala fizică, apatia mentală, libidoul scăzut și „starea proastă de spirit”. Ea poate fi cauzată de o diversitate de afecțiuni, inclusiv de obstrucționări ale meridianelor energetice, de digestia ineficientă și asimilarea insuficientă a substanțelor nutritive, de tulburările metabolice celulare, de respirația superficială sau neregulată, de suprasolicitarea emoțională și disfuncția glandelor suprarenale creată de stresul cronic. Deficiența de energie slăbește imunitatea prin inhibarea circulației sângelui, împiedicând desfășurarea funcțiilor vitale, cum sunt digestia, metabolismul și excreția și slăbind scutul radiant al energiei protectoare care păzește organismul de energiile externe nocive.

Deficitul de yin

Asociată cu hrana și fluidele vitale, deficitul de yin are ca urmări secreția insuficientă de hormoni și enzime esențiale, o digestie neadecvată și o slăbire a funcțiilor protectoare de curățare a sistemului limfatic și a membranelor mucoase. Simptomele comune în cazul deficitului de yin sunt pielea uscată, setea cronică și intoleranța la căldură.

Deficitul de yang

Deficitul de yang este legat în mod direct de rezistență și are ca urmări slăbirea scutului protector al energiei radiante a organismului. Deseori este cauzat de o deficiență la nivelul rinichilor, în special la glandele suprarenale, care în medicina chineză sunt considerate „Rădăcina Vieții” deoarece acolo sunt stocate proviziile prețioase de energie primordială ale organismului. La bărbații de vârstă mijlocie, această afecțiune, numită *shen-kui* („rinichi deficitari”), este de multe ori cauzată de pierderea excesivă a lichidului seminal, ca urmare a ejaculării frecvente, ceea ce supune glandele suprarenale la o tensiune uriașă. Stresul cronic și tensiunea emoțională, care tulbură la rândul lor funcționarea glandelor suprarenale, sunt cauze ale deficitului de yang atât la bărbați, cât și la femei. Intoleranța la frig, lipsa setei, mâinile și picioarele reci și oboseala cronică sunt simptome des întâlnite în cazul deficitului de yang.

După cum am menționat mai devreme, sângele este piatra de temelie a celor Patru Fundamente, iar starea lui determină gradul de rezistență a individului la energiile negative externe, precum și imunitatea la boli. Cancerul, de exemplu, este privit ca o „boală a sângelui” în medicina tradițională chineză, deoarece un sânge slab, toxic sau deficient este incapabil să îndeplinească funcțiile vitale de hrănire și de curățare a țesuturilor din organism. Un sânge deficient permite reziduurilor celulare și agenților poluanți să se acumuleze în țesuturi până când devin atât de toxici încât putrezesc și fermentează exact ca o bucată de carne intrată în putrefacție, formând tumori maligne care se răspândesc în alte țesuturi. Terapia occidentală tradițională tratează cancerul prin intervenție chirurgicală, radiații și substanțe chimice toxice, atacând tumorile simptomatice, dar fără să facă nimic altceva pentru a corecta toxicitatea mărită a sângelui și dezechilibrul energetic care reprezintă de fapt cauzele problemei. Într-adevăr, o astfel de terapie radicală slăbește și mai mult sângele și risipește energia, astfel încât, chiar dacă se ajunge la o remisie temporară prin îndepărtarea sau distrugerea câtorva tumori, cancerul revine de obicei sub o formă mai virulentă.

Terapia adecvată preventivă și curativă pentru cancer constă în primul rând în detoxifierea și purificarea sângelui, după care se trece la reconstrucția lui printr-o nutriție corespunzătoare și suplimente alimentare adecvate și la punerea lui în circulație prin practicarea unor exerciții de respirație profundă și prin mișcări ritmice. Fagocitele, enzimele și alți factori imuni transportați de sângele sănătos vor ataca astfel țesuturile canceroase, digerând și dizolvând tumorile, și se vor debarasa de resturi prin organele excretoare. Există multe exemple de persoane care au câștigat lupta dusă cu cancerul în mod natural, prin reconstruirea celor Patru Fundamente, dar și numeroase cazuri din rândul celor care au decedat prematur, permițându-le medicilor să taie, să cauterizeze sau să le otrăvească țesuturile tumorale; cu toate acestea, terapiile naturale pentru vindecarea cancerului continuă să fie ilegale în Statele Unite ale Americii și în multe alte state industrializate, în ciuda eșecului înregistrat de medicina occidentală convențională în efortul de a trata cu succes această boală fatală care continuă să se răspândească.

Imunodeficiența acută asociată cu SIDA este un alt exemplu pentru ceea ce se întâmplă atunci când stilul de viață modern erodează cele Patru Fundamente ale sănătății. Imunodeficiența nu este cauzată doar de un virus, ci de o serie de factori ambientali. Dacă HIV ar fi singura cauză a producerii SIDA, atunci oricine are simptome specifice acestei boli ar putea fi infectat cu HIV, dar nu așa stau lucrurile. Și până în momentul de față, mai puțin

de 5 % dintre cei care sunt purtători ai virusului HIV nu au dezvoltat niciun simptom legat de SIDA.

În tot acest timp, *toate* condițiile enumerate în continuare produc simptome specifice imunodeficienței identice cu acelea atribuite în mod oficial SIDA și HIV: otrăvirea cu pesticide ; folosirea antibioticelor pe termen lung ; sifilisul, care a revenit în forță în SUA și Africa ; expunerea la deșeurile nucleare și radiații ; malnutriția cronică. Asemenea cancerului, imunodeficiența poate fi dobândită prin toxicitate internă și externă, prin poluarea mediului înconjurător, prin consumul de alimente nesănătoase și droguri, prin prezența metalelor grele în apa de la robinet și a steroizilor în carnea de vită și alte politici publice care stimulează dezvoltarea economică în detrimentul sănătății oamenilor.

Cum să construim cele Patru Fundamente

Cheia pentru a ne bucura de o sănătate perfectă și de longevitate este să păstrăm cele Trei Comori ale vieții, și cel mai bun mod de a face acest lucru este să construim cele Patru Fundamente. În epoca în care trăim, marcată de o poluare dăunătoare, diete denaturate, substanțe chimice toxice și o îngrijire medicală necorespunzătoare, este mai important ca oricând să luăm inițiativa de a ne proteja sănătatea.

La nivelul fizic al esenței, unul dintre modurile cele mai eficiente de a construi un sânge sănătos, o vitalitate crescută și o rezistență din ce în ce mai mare este să folosim în mod regulat tonice chinezești pe bază de plante. Există patru tipuri de astfel de tonice, câte unul pentru fiecare dintre cele Patru Fundamente.

Tonice pentru sânge

Aceste poțiuni yin întăresc sănătatea ficatului și a inimii, care sunt organele responsabile în principal pentru filtrarea, hrănirea și circulația sângelui. În același timp, aceste formule îmbogățesc plasma din sânge, curăță fluxul sangvin și întăresc vasele.

Tonice pentru creșterea energiei

Tonicele pentru creșterea energiei sunt formule yang ce stimulează circulația energiei vitale prin toată rețeaua de meridiane energetice din organism, în acest fel întărind atât vitalitatea mentală, cât și cea fizică. Ele îmbunătățesc totodată funcțiile plămânilor și pancreasului, ale organelor responsabile pentru extragerea energiei postnatale din aer prin respirație și din alimente, prin secreția de enzime digestive.

Tonice yin

Aceste formule îmbunătățesc alimentația prin stimularea secrețiilor de esență vitală, inclusiv de hormoni și enzime, și prin ameliorarea digestiei și asimilarea substanțelor nutritive. Ele stimulează totodată producerea fluidului spinal, seminal, a sângelui, mucusului, limfei și altor fluide vitale din organismul uman.

Tonice yang

Tonicele yang încălzesc rinichii, care stochează esența primordială și energia. Când rinichii sunt stimulați astfel, ei radiază energie protectoare spre suprafața corpului, unde fortifică scutul protector al rezistenței și întăresc capacitatea organismului de a se adapta rapid la ciclurile energetice ambientale. Tonicele yang stimulează de asemenea vitalitatea sexuală și măresc potența.

Plantele tonice ar trebui folosite doar atunci când sănătatea și vitalitatea noastră înfloresc, niciodată în timpul perioadelor de boală sau de debilitate. Mai multe detalii și rețete specifice sunt prezentate în partea a V-a.

Cele Patru Fundamente pot fi, de asemenea, fortificate prin canalizarea energiei practicând exerciții zilnice de qi gong. Acesta este probabil cel mai puternic și mai eficient sistem de îngrijire preventivă a sănătății din lume. Aplicând principiul conform căruia: „Sângele urmează direcția pe care o indică energia”, qi gong-ul aduce procesul de respirație sub controlul voluntar cu scopul de a stăpâni energia și de a o pune în mișcare, ceea ce stimulează simultan circulația sângelui spre toate țesuturile. Qi gong-ul reglează ritmul cardiac și pulsul, oxigenează fluxul sangvin și detoxifică sângele și țesuturile facilitând eliminarea rapidă a reziduurilor metabolice, precum și a agenților poluanți toxici asimilați din mediul extern. Întărește energia prin îmbunătățirea respirației și stimulează transformarea metabolică a esenței în energie. Qi gong-ul pune bazele hrănirii stimulând secrețiile de hormoni din glande, crescând secreția enzimelor digestive din pancreas și stomac și îmbunătățind metabolismul. Totodată, crește rezistența, direcționând și distribuind energia în afara corpului, prin aceasta sporind energia protectoare. Acest ultim efect se reflectă în îmbunătățirea *qi-seh*-ului, vizibilă prin culoarea și aspectul tenului oricărei persoane care practică qi gong-ul un anumit timp.

Practicile spirituale cum este meditația contribuie și ele la consolidarea celor Patru Fundamente și ar trebui incluse în orice program bine echilibrat de îngrijire preventivă. Stresul cronic afectează grav glandele suprarenale și nervii, iar meditația este un mod rapid și eficient de a comuta sistemul nervos autonom de la circuitul simpatic stresant la circuitul parasimpatic odihnitor, revigorant. Meditația permite întregului organism să se relaxeze, iar canalele energetice să se deschidă, astfel încât energia, la fel ca și sângele, să poată circula liber prin întregul sistem, revigorând organele interne, stimulând glandele și tonifiind alte țesuturi vitale. Nu este întâmplător faptul că, în tradițiile orientale, dar și în cele occidentale, călugării, maeștrii spirituali, oamenii considerați a fi sfinți și yoghinii sunt întotdeauna înfățișați în picturi cu o aură în jurul capului. Acest nimb este aura de energie pe care o generează meditația, strălucirea pură a „sănătății radiante”. De asemenea, meditația cultivă stăpânirea de sine emoțională și perspectiva pozitivă asupra vieții, care sunt atât de importante pentru menținerea sănătății și asigurarea longevității.

Asemenea energiilor yin și yang și a celor Trei Comori, cele Patru Fundamente sunt factori ai existenței umane dependenți unul de altul și complementari. Prin înțelegerea funcțiilor și interacțiunilor lor dinamice și prin cultivarea fiecăruia în parte, putem să menținem echilibrul natural și armonia de care organismul, energia și mintea noastră au nevoie pentru a supraviețui și a prospera într-un mediu tot mai ostil.

Capitolul 5

Cele Cinci Energii

Cele Cinci Energii Elementare ale Lemnului, Focului, Pământului, Metalului și Apei cuprind nenumărate fenomene ale naturii. Este o paradigmă care se aplică în egală măsură oamenilor.

*Tratatul clasic de medicină internă
al Împăratului Galben (secolul al II-lea î.Hr.)*

Cele Cinci Energii Elementare (*wu hsing*) reprezintă activitățile propriu-zise ale forțelor yin și yang, așa cum se manifestă în schimbările ciclice ale naturii care influențează viața pe Pământ. Cunoscută și sub numele de Cele Cinci Mișcări (*wu yun*), ele definesc diversele stadii ale transformării ce se petrece pe parcursul ciclurilor naturale de schimbare a anotimpurilor, de dezvoltare și degradare, de modificare a condițiilor climatice, a sunetelor, aromelor, emoțiilor și fiziologiei umane. Fiecare energie este asociată cu elementul natural cel mai asemănător funcției și specificului său, preluându-și numele de la aceste elemente. Spre deosebire de sistemul occidental și de alte sisteme compuse din cinci elemente, sistemul chinezesc se concentrează asupra energiei și transformărilor ei, nu asupra formei și substanței. Astfel, elementele simbolizează *activitățile* energiilor cu care sunt asociate.

Fiind manifestări ale forțelor yin și yang pe Pământ, cele Cinci Energii Elementare reprezintă diverse grade de „umplere” și „golire” în echilibrul relativ dintre yin și yang dintr-un anumit sistem energetic. Un străvechi text chinezesc explică acest principiu în felul următor :

Prin transformarea forței yang și unirea cu yin, cele Cinci Energii Elementare ale Lemnului, Focului, Pământului, Metalului și Apei se înfățișează, fiecare cu natura lui specifică, în funcție de proporția de yin și yang conținută. Aceste Cinci Energii Elementare își schimbă în permanență sfera de activitate, atât timp cât se hrănesc și se contrabalansează una pe cealaltă astfel încât să existe o continuitate în trecerea de la golire la abundență și de la abundență la golire, asemenea inelului ce nu are nici început și nici sfârșit. Interacțiunea dintre aceste forțe primordiale conferă armonie schimbării, iar ciclurile naturii își urmează cursul... Cele Cinci Energii Elementare se combină și se recombina în nenumărate moduri pentru a genera existența manifestă. Toate lucrurile existente în natură conțin cele Cinci Energii Elementare în diferite proporții.

Să aruncăm acum o privire asupra acestei idei, analizând-o din perspectiva succesiunii anotimpurilor, care influențează orice ființă de pe Pământ. Apa este energia elementară asociată cu iarna, când predomină o stare yin extremă. Iarna este anotimpul nemișcării și odihnei, în timpul căreia energia este condensată, conservată și stocată. Apa este cel

mai concentrat element, care conține o uriașă forță potențială ce așteaptă să fie eliberată. În organismul uman, Apa este asociată cu fluide esențiale de tipul hormonilor, limfei, măduvei și enzimelor, toate conținând un mare potențial energetic. Culoarea ei este negrul, care cuprinde toate celelalte culori într-o formă concentrată. În natură, Apa se evaporă din cauza căldurii excesive; în cazul ființelor umane, energia Apei este secătuită de „căldura” stresului și a emoțiilor intense. O modalitate de conservare a energiei potențiale a Apei constă în a fi imposibil și „a-ți păstra sângele rece”.

Următoarea etapă a ciclului sezonier este primăvara, timp în care elementul Lemn apare din energia potențială a Apei, exact așa cum plantele încolțesc din pământ sub ploile de primăvară. Aceasta este etapa „noului yang” a ciclului. Energia Lemnului este expansivă, însuflețită, explozivă. Ea este energia creatoare a „febrei efervescente de primăvară”, care trezește impulsul sexualității procreatoare. Este asociată cu vigoarea și tinerețea, cu creșterea și dezvoltarea. În organismul uman, energia Lemnului este asociată cu mișcarea mușchilor și activitatea țesuturilor. Culoarea ei este verdele, culoare vibrantă care evocă dezvoltarea plantelor primăvara. Energia Lemnului are nevoie de exprimare liberă și de spațiu pentru a se răspândi. Blocarea ei generează sentimente de frustrare, mânie, gelozie și stagnare.

La fel cum de la primăvară se trece în mod firesc la vară, tot astfel energia creativă viguroasă a Lemnului se transformă într-o înfloritoare energie a Focului dominată de un „yang complet”. Aceasta este etapa energetică cea mai manifestă a ciclului, care alimentează „căldura” energiei lui „yang complet”. Toate formele de viață înfloresc vara datorită căldurii, incandescenței energiei Focului. Focul este legat de inimă, sediul emoțiilor umane și organul intern ale cărui permanentă căldură și puls neîntrerupt asigură mișcarea continuă a sângelui și energiei. Culoarea ei este roșul, culoarea caldă a focului și a sângelui. Ea este asociată cu iubirea și compasiunea, cu generozitatea și bucuria, cu deschiderea și abundența. Dacă este blocată, conduce la hipertensiune și isterie, la probleme cu inima și tulburări nervoase.

Spre sfârșitul verii se instalează un interval al echilibrului perfect, în care Focul se domolește și energia se potolește, transformându-se în energia elementară a Pământului. Nici forțele yin, nici cele yang nu sunt predominante în această perioadă, ci se află într-o stare de echilibru optim. Acesta este axul principal al ciclului, pivotul care ține în balans energiile yang ale primăverii și verii și energiile yin ale toamnei și iernii. Cele Cinci Energii Elementare funcționează în deplină armonie în acest moment, oferind o senzație de lejeritate, de stare de bine și de plenitudine. Energia Pământului de la sfârșitul verii reprezintă etapa și sentimentul celebrate în aria „Summertime” din opera *Porgy și Bess* de Gershwin. Culoarea ei este galbenul, culoarea soarelui și a pământului, iar în anatomia umană este asociată cu stomacul, splina și pancreasul, care se găsesc în centrul corpului și hrănesc întregul sistem. Dacă energia Pământului este deficitară, digestia este afectată și întregul organism este scos din starea de echilibru din cauza hranei și a vitalității insuficiente.

Pe măsură ce vara lasă loc toamnei, energia Pământului se transformă în Metal. Pe parcursul etapei Metalului, energia începe încă o dată să se condenseze, să se contracte și să se retragă în interior pentru acumulare și stocare, la fel cum roadele verii sunt recoltate și stocate toamna pentru a fi folosite iarna. Deșeurile sunt eliminate, așa cum este vânturată pleava de grâu și doar esența este păstrată în pregătirea pentru etapa neproductivă a Apei din timpul iernii. Dacă recoltele sunt sărace sau insuficiente s-ar

putea să nu existe suficientă energie stocată în timpul etapei Apei/iernii pentru a genera un nou ciclu puternic și sănătos în următoarea etapă, cea a Lemnului/primăverii. Energia Metalului controlează plămânii, care extrag și stochează energia esențială din aer și evacuează reziduurile din sânge și intestinul gros, care elimină reziduurile solide în timp ce reține și reciclează apa. Culoarea ei este albul, culoarea purității și esenței. Toamna este anotimpul retrospecției și introspecției meditative, vremea când ne lepădăm de stratul vechi al pielii și renunțăm la bagajul excesiv de atașamente externe și emoții nocive acumulate în timpul verii, tot așa cum copacii își pierd frunzele, iar albinele își domolesc zumzăitul forfotitor din jurul stupului în acest moment al anului. A te împotrivi acestei energii agățându-te cu sentimentalism de atașamentele din trecut poate să dea naștere la sentimente de melancolie, amărăciune și anxietate, care se manifestă din perspectivă fiziologică prin dificultăți de respirație, dureri în piept, probleme ale pielii și o rezistență scăzută a organismului. Răcelile, gripele și alte afecțiuni respiratorii sunt indicatorii obișnuiți ai unei energii blocate a Metalului, care este asociată cu plămânii. Exact cum Metalul este rafinat din Pământ forjat de Foc, tot astfel toamna este anotimpul pentru extragerea și rafinarea lecțiilor fundamentale dobândite în urma activităților și experiențelor din timpul verii, transformându-le în înțelepciunea liniștită a iernii.

Și astfel, marea roată a naturii se învâрте într-un ciclu continuu al energiilor elementare, trăgând odată cu ea toate ființele vii în vârtejul rotirii neîntrerupte și înaintând într-o seccesiune ordonată și ritmică :

Lemn >	Foc >	Pământ >	Metal >	Apă
un nou yang primăvară	yang complet vară	yin și yang echilibrat sfârșitul verii {pivot}	un nou yin toamnă	yin complet iarnă

Asemenea lui yin și yang, cele Cinci Energii Elementare își mențin armonia internă printr-un sistem de pârghii și contraponderi reciproce, cunoscute drept cicluri „creative” și de „control”. Ambele cicluri, care se completează și se echilibrează unul pe celălalt, sunt într-o permanentă funcționare, menținând câmpurile dinamice ale forțelor contrare necesare pentru a pune în mișcare energiile și a le transforma. Ciclul creativ este unul al generării, aidoma relației dintre mamă și copil. Apa generează Lemnul, alimentându-l să crească ; Lemnul generează Focul furnizându-i combustibilul care îl întreține ; Focul generează Pământul, fertilizându-l cu cenușa lui ; Pământul produce Metalul extrăgându-l și prelucrându-l ; Metalul devine lichid cum este Apa atunci când este topit.

Forța opusă este ciclul controlului, o relație de supunere similară celei dintre învingător și învins într-o bătălie. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* descrie ciclul controlului în felul următor :

Lemnul adus în contact cu Metalul este doborât la pământ ;
 Focul adus în contact cu Apa este stins ;
 Pământul adus în contact cu Lemnul este străpuns ;
 Metalul adus în contact cu Focul este topit ;
 Apa adusă în contact cu Pământul este oprită.

De fiecare dată când o anumită energie elementară devine prea puternică, ea tinde să exercite o influență mult prea mare asupra următorului element din ciclul creativ, exact

ca o mamă care își exercită forța dominatoare asupra copilului ei și, odată ajuns în acest punct, elementul care controlează energia excesivă tinde să o supună și să refacă armonia. De exemplu, dacă Lemnul se dezvoltă în mod excesiv, furnizând prea mult combustibil astfel încât Focul arde scăpat de sub control, Metalul intervine pentru a diminua provizia de Lemn și în acest fel restabilește echilibrul firesc. Ciclurile creative și de control mențin o armonie permanentă și un echilibru neîntrerupt între cele Cinci Energii Elementare, după cum se arată în figura 6.

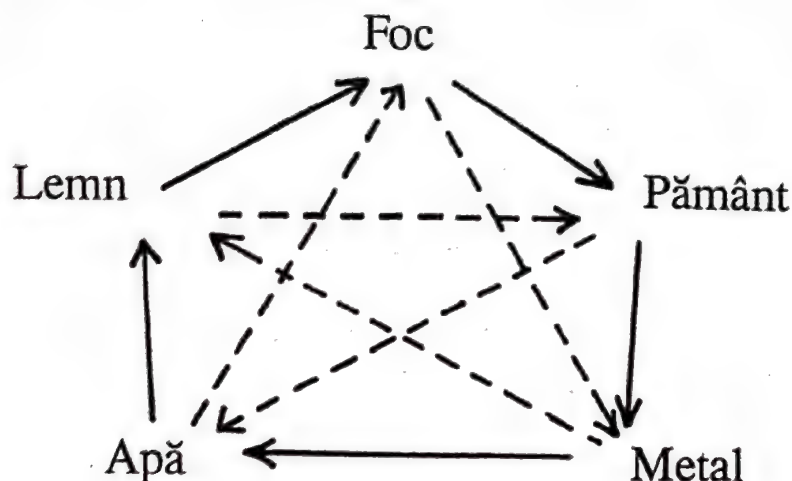


Figura 6. *Ciclul creativ (liniile continue) și ciclul controlului (liniile punctate) ale celor Cinci Energii Elementare*

Aplicații în fiziologie

O veche zicală chineză spune: „Un copac crește începând de la rădăcini”. Yin și yang și cele Cinci Energii Elementare formează rădăcinile principale ale copacului taoist al sănătății, iar întregul edificiu al medicinei tradiționale chineze și al fiziologiei se bazează pe fundamentul constituit de aceste principii ale energiei.

Cele Cinci Energii Elementare și ciclurile lor furnizează un model practic de funcționare prin intermediul căruia relațiile dintre organismul uman și mediul natural pot fi înțelese și controlate. Totodată, ele pun în lumină relațiile funcționale interne dintre diverse organe vitale ale organismului și explică modul în care anumite elemente externe, cum ar fi alimentele și plantele medicinale, influențează organele și funcțiile lor. Toate aspectele sănătății umane, inclusiv fiziologia și patologia, diagnosticul și terapia, își au rădăcinile în acest sistem remarcabil de sigur al forțelor polare și al transformărilor ciclice ale energiei.

Perspectiva chinezească tradițională asupra fiziologiei umane diferă semnificativ de perspectiva occidentală prin aceea că prima s-a axat întotdeauna mai mult pe funcția organelor vitale, și mai puțin pe forma lor. Practica medicală occidentală a studierii fiziologiei umane pe baza poziției anatomice a diverselor organe, așa cum s-a constatat la disecții, nu are nicio relevanță pentru medicii chinezi, deoarece cadavrele nu au o energie vie, iar organele lor nu sunt funcționale. Cum poate un corp lipsit de viață să dezvăluie ceva semnificativ despre dinamica energiei vii? Mai mult, în afară de funcțiile

lor biologice și de localizarea anatomică, conceptul chinez de „organe” include în același timp tipul specific de energie care trece prin fiecare organ, precum și meridianele energetice care canalizează energiile aceluia organ spre și dinspre alte părți ale organismului.

Odată cu trecerea timpului, medicii chinezi au descoperit două principii fundamentale care guvernează organele vitale și le reglează relațiile funcționale. Cel dintâi principiu este acela că toate organele majore operează în pereche, conform principiilor yin și yang. Organele yin sunt numite *dzang* sau organe „masive” și sunt implicate în principal în realizarea funcțiilor de „colectare și stocare”. Organele yang pereche sunt numite *fu* sau organe „golite pe dinăuntru” și se ocupă în principal de îndeplinirea funcțiilor de „mișcare și transformare”. Există șase *dzang* și șase *fu*, care corespund celor șase perechi yin-yang, fiecare fiind reglată de unul dintre cele 12 meridiane principale.

Cel de-al doilea principiu se referă la faptul că fiecare dintre cele șase perechi de organe este guvernată de una dintre cele Cinci Energii Elementare, Focul controlând două perechi. Ciclurile creative și de control ale acestor energii orchestrează relațiile funcționale dintre organe și determină felul în care energiile ambientale externe influențează condițiile interne. Condițiile interne sunt reflectate în exterior prin culoarea, tonusul și textura „celor cinci deschideri și cinci țesuturi”, și anume ochii și urechile, pielea și părul, care asigură astfel instrumente la îndemână pentru diagnosticarea bolii.

În sistemul chinezesc, absolut totul se rezumă la energie, perspectivă pe care fizica modernă occidentală începe să o verifice. Așadar, abordarea chinezească a sănătății și fiziologiei umane ia în considerare nu numai efectele unor substanțe vizibile evidente, așa cum sunt microbii și toxinele, sângele și fierea, ci și pe cele invizibile și chiar influențele mai subtile ale emoțiilor și vremii, ciclurilor solare și lunare, forțelor electromagnetice și altor energii care au un impact direct asupra sistemului energetic uman. După cum se exprimă dr. John Veltheim, energoterapeut: „Știința ne spune că totul este energie și că materia nu este nimic altceva decât energie sub o altă formă”. Cele Cinci Energii Elementare și ciclurile lor furnizează o formulă clară atât pentru diagnosticarea și corectarea tulburărilor energetice care stau la baza celor mai multe suferințe umane, cât și pentru luarea unor măsuri preventive pentru a evita astfel de perturbări.

Deoarece perspectiva chinezească diferă atât de mult de perspectiva occidentală convențională asupra fiziologiei umane, este bine-venită o scurtă trecere în revistă a fiecăruia dintre cele 12 sisteme ale organelor vitale și a funcțiilor lor în conformitate cu practica medicală tradițională chineză, astfel încât cititorii să-și poată face o idee adecvată asupra subiectului. Vom analiza în detaliu aceste organe conform celor Cinci Energii Elementare, descriind la început organul yin „masiv” asociat, iar apoi perechea lui yang „golită”.

Inima : organul yin pentru energia Focului

Inima este denumită „regele” organelor. *Tratatul clasic de medicină internă* menționează: „Inima deține comanda tuturor organelor, găzduiește spiritul și controlează emoțiile”. În chineză, cuvântul „inimă” (*hsin*) este folosit de asemenea pentru a desemna semnificația cuvântului „mintă”. Când inima este puternică și constantă, ea controlează emoțiile; când este slabă și șovăielnică, emoțiile devin greu de stăpânit și năpădesc inima/mintea, care astfel pierde controlul asupra corpului.

Din punct de vedere fiziologic, inima controlează circulația și distribuirea sângelui și de aceea toate celelalte organe depind de ea pentru subzistență. Gândurile și emoțiile

influențează funcționarea diverselor organe prin intermediul pulsului și al tensiunii, care sunt controlate de inimă, acolo unde se nasc emoțiile. Din punctul de vedere al localizării anatomice, inima este asociată funcțional cu glanda timus, care este așezată în aceeași cavitate și formează stâlpul de bază al sistemului imunitar. Emoțiile puternice, cum sunt tristețea sfâșietoare și mânia, au un efect inhibitor imediat asupra sistemului imunitar prin inhibarea funcției timusului, un fenomen care a fost observat în urmă cu mult timp, dar care e prea puțin înțeles în medicina occidentală.

La exterior, mușchiul inimii leagă inima de limbă. În acest fel, culoarea și textura limbii reflectă starea de sănătate a inimii. Problemele de vorbire, cum ar fi bâlbâiala și muțenia, sunt deseori cauzate de o disfuncție sau un dezechilibru survenit la nivelul energiei inimii. Aspectul facial, ce reflectă direct circulația sângelui, este de asemenea un indicator extern important al felului cum funcționează inima. Energia Focului face din inimă organul predominant în timpul verii, când inima trebuie să intensifice circulația sângelui spre suprafața corpului, pentru a disipa excesul de căldură din organism.

Intestinul subțire : organul yang pentru energia Focului

Cunoscut ca „Ministrul de Recepție”, intestinul subțire recepționează hrana parțial digerată din stomac și o procesează mai departe, separând „purul de impur”, iar apoi asimilând substanțele nutritive purificate și împingând reziduurile impure spre intestinul gros pentru a fi eliminate. Asociat cu inima prin energia Focului, intestinul subțire controlează emoțiile principale, după cum reiese din sintagma chinezească *duan chang* („intestine frânte”), care este echivalentul sintagmei „inimă zdrobită”. Meridianul său energetic ajunge în cap, unde influențează funcționarea glandei pituitare, „glanda principală”, ale cărei secreții reglează creșterea, metabolismul, imunitatea, sexualitatea și întregul sistem endocrin.

Ficatul : organul yin pentru energia Lemnului

Ficatul este denumit „Generalul” sau „Șeful de personal” și este responsabil pentru filtrarea, detoxifierea, hrănirea, refacerea și stocarea sângelui. Ficatul depozitează cantități mari de zahăr sub formă de glicogen, care este eliberat în fluxul sangvin sub formă de glucoză de fiecare dată când organismul are nevoie de infuzii suplimentare de energie metabolică. Ficatul recepționează toți aminoacizii extrași din alimente prin intestinul subțire și îi recombina pentru a sintetiza diferite forme de proteine necesare pentru creșterea și refacerea țesuturilor din organism.

Ficatul controlează sistemul nervos periferic, care reglează activitatea musculară și tensiunea. Incapacitatea de a ne relaxa este deseori cauzată de disfuncția ficatului sau de dezechilibrul energiei Lemnului. Energia ficatului controlează totodată starea ligamentelor și tendoanelor, care, împreună cu mușchii, reglează activitatea motorie și determină coordonarea. Funcționarea ficatului este reflectată în exterior prin starea de sănătate a unghiilor de la mâini și picioare și a ochilor și vederii. În multe situații, vederea încețoșată este rezultatul unei disfuncții a ficatului, și nu o problemă de sănătate a ochilor, iar medicina occidentală identifică în ochii galbeni un simptom al icterului.

Prin asocierea lui cu energia Lemnului, ficatul guvernează creșterea și dezvoltarea, motivațiile și dorințele, ambițiile și creativitatea. Obstrucționarea energiei ficatului poate

da naștere unor sentimente intense de frustrare, furie și mânie, iar aceste emoții, la rândul lor, pot să perturbe energia ficatului și să inhibe funcționarea acestuia, generând un cerc vicios autodistructiv.

Vezica biliară : organul yang pentru energia Lemnului

Cunoscută drept „Ministrul Onorabil”, vezica biliară este cea care conduce „Departamentul Central de Curățare”. Ea secretă fluidele biliare pure și puternice necesare pentru digerarea și metabolizarea grăsimilor și uleiurilor, iar energia ei asigură rezistența musculară și vitalitatea. Funcționează împreună cu sistemul limfatic pentru a curăța din organism produsele reziduale toxice rezultate în urma metabolismului din sistemul muscular, eliminând în acest fel durerile musculare și oboseala. În sistemul chinezesc, obișnuita durere de cap este cauzată de blocajul din meridianul vezicii biliare, care merge în sus, peste umeri și în spatele gâtului până în creștet și la frunte. De aceea această durere este însoțită de obicei de o tensiune resimțită la nivelul gâtului și umerilor.

Vezica biliară guvernează îndrăzneala și hotărârea. În limba chineză, cuvântul pentru „îndrăzneală” este *da dan* („vezică mare”). O veche pildă chinezească spune : „Îndrăzneală este vezica fierii, grijulie este inima”, cuvinte care reflectă influența stimulativă a Lemnului asupra Focului.

Splina și pancreasul : organele yin pentru energia Pământului

În medicina chineză, funcția sistemului energetic al splinei include și pancreasul. Denumite „Ministrul Grânarului”, splina și pancreasul controlează extragerea și asimilarea substanțelor nutritive din alimentele solide și lichide prin furnizarea enzimelor digestive și a energiei necesare pentru funcționarea stomacului și a intestinului subțire. Ele reglează cantitatea și calitatea sângelui aflat în circulație și se coordonează cu rinichii pentru a controla echilibrul fluidelor la nivelul sistemului. Energia splinei solicită extragerea de energie din alimente, precum și transportul acestei energii din stomac în plămâni, unde este amestecată cu energia din aerul inspirat pentru a forma Adevărata Energie Umană. Splina influențează în mod direct țesutul muscular și starea ei se oglindește în tonusul și starea de sănătate ale acestuia. Membrele slabe și atrofia musculară sunt indicatori clari ai energiei deficitare a splinei.

Starea de sănătate a splinei și pancreasului este reflectată în exterior de culoarea și fermitatea buzelor : buzele umede și roșiatice indică funcționarea intensă a splinei ; buzele uscate și lipsite de culoare sunt semnul unei funcționări slabe a splinei. Gura este deschiderea în exterior a splinei, iar irascibilitatea reprezintă emoția care îi este asociată. Termenul chinezesc pentru „stare proastă de spirit” denotă și „energie slabă a splinei”.

Stomacul : organul yang pentru energia Pământului

Stomacul este denumit „Ministrul Morii” sau „Marea de Hrană”. Deoarece este responsabil pentru asigurarea întregului sistem cu energia postnatală rezultată din digerarea alimentelor

solide și lichide, este considerat „Rădăcina Vieții Postnatale”. Pe lângă digerarea alimentelor solide și fluide și împingerea lor mai departe spre intestinul subțire pentru extragerea și asimilarea substanțelor nutritive, stomacul mai extrage și energia postnatală pură din alimente și lichide și, împreună cu energia splinei, transportă această energie alimentară prin sistemul de meridiane spre plămâni, unde se combină cu energia aerului rezultat din respirație. Aceasta este o funcție a stomacului neacceptată în medicina occidentală, care se axează doar pe biochimia digestiei și nu recunoaște aspectul bioenergetic al acesteia.

Guvernat de energia esențială a Pământului, stomacul este responsabil pentru extragerea și echilibrarea celor Cinci Energii Elementare din alimentele și lichidele ingerate, pe care le împarte cu splina, deschiderea lui în exterior. Orice disfuncție a stomacului se reflectă într-un deficit imediat sau un dezechilibru al energiei hrănitoare canalizate de la stomac spre alte organe.

Plămânii : organul yin pentru energia Metalului

Cunoscuți sub numele de „Prim-ministru”, plămânii controlează respirația și energia și ajută „regele” inimă să-și îndeplinească rolul în circulația sângelui. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menționează : „Energia coordonează sângele ; când energia se pune în mișcare, sângele o urmează. Sângele este mama energiei ; încotro curge sângele, într-acolo curge și energia”. Această relație strânsă dintre respirație și puls, sânge și energie constituie baza exercițiilor chinezești de respirație.

Actul respirației controlează respirația celulară și, prin urmare, o respirație neregulată și superficială reprezintă o cauză majoră a unei vitalități scăzute și a unui metabolism deficitar. De asemenea, plămânii controlează pielea, ce „respiră” prin porii care se deschid și se închid, și este responsabilă pentru reglarea temperaturii corpului prin transpirație și frisoane. Energia radiantă a rezistenței se emană prin piele, formând prima linie de apărare în fața energiilor ambientale nocive, cum sunt căldura excesivă și frigul. Gripa și răceala obișnuită sunt cauzate de slăbirea capacității energiei radiante a pielii, incapabile să reziste la atacul din exterior, iar simptomele acestor afecțiuni se localizează de obicei în plămâni și tractul bronșic. O piele palidă și un aspect facial neplăcut sunt indicatorii specifici ai unor plămâni slabi. Nasul este deschiderea spre exterior a plămânilor și poarta pentru respirație. Nasul înfundat sau care curge este un alt indiciu al unor plămâni suferinzi.

Respirația controlează în mod direct sistemul nervos autonom, iar această relație este baza aproape fiecărui sistem de yoga și meditație. Prin reglarea sistemului nervos autonom și controlul energiei și pulsului, respirația stabilește o punte între corp și minte și poate fi utilizată pentru a le menține pe amândouă în echilibru.

Intestinul gros : organul yang pentru energia Metalului

Intestinul gros este denumit „Ministrul Transporturilor”. El controlează transformarea resturilor digestive din stare lichidă în stare solidă și transportă materiile solide mai departe și în afara organismului, pentru a fi eliminate prin rect. Joacă un rol major în menținerea

echilibrului și a purității fluidelor din corpul uman și susține plămânii în funcția lor de control al porilor și transpirației.

Legat de plămâni prin energia Metalului, intestinul gros depinde de plămâni pentru a deplasa resturile digestive prin relaxarea și contracția diafragmei, care funcționează ca o pompă pentru a impulsiona peristaltismul prin reglarea presiunii abdominale. În acest fel, intestinalele leneșe pot fi stimulate, iar constipația vindecată printr-o respirație profundă din diafragmă și prin tonifierea energiei plămânilor. Plămânii congestionați și bronhiile blocate se pot descongesciona prin curățarea intestinelor.

Rinichii : organul yin pentru energia Apei

Cunoscut drept „Ministrul Puterii”, rinichiul este considerat cel mai important rezervor de energie esențială al organismului. Energia prenatală originară (*yuan-qi*), baza vieții, este stocată în sistemul energetic al rinichiului, acesta fiind motivul pentru care rinichii mai sunt cunoscuți și sub denumirea de „Rădăcina Vieții”. Din perspectivă chineză, sistemul rinichilor mai include glandele suprarenale, care constau în medulara suprarenală și cortexul suprarenal. Aceste glande sunt așezate ca niște căciulițe pe vârful rinichilor și secretă o gamă largă de hormoni esențiali care reglează metabolismul, excreția, imunitatea, potența sexuală și fertilitatea. Distrugerea cortexului suprarenal este fatală. Sistemul rinichilor include în același timp ceea ce chinezii numesc „rinichii externi” : testiculele la bărbați și ovarele la femei. În acest fel, rinichii controlează funcțiile sexuală și de reproducere și furnizează sursa primară a organismului pentru vitalitatea sexuală, aspect pe care chinezii îl consideră a fi un indicator principal al nivelului de sănătate și imunitate.

Rinichii sunt responsabili pentru filtrarea metaboliților reziduali din sânge și deplasarea lor spre vezică pentru a fi excretați prin urină. Alături de intestinul gros, rinichii controlează echilibrul lichidelor din organism. În plus, ei reglează echilibrul acido-bazic (pH-ul) din organism prin filtrarea selectivă a diferitelor minerale.

Rinichii, în mod special glandele suprarenale, sunt deosebit de vulnerabili la stres și la abuz sexual. În concepția chinezească, o asemenea deteriorare este cauza principală a deficienței imunitare, vitalității scăzute și impotenței sexuale.

Rinichii controlează creșterea și dezvoltarea oaselor și hrănesc măduva, care reprezintă sursa de globule roșii și albe a organismului. Prin urmare, o energie scăzută a rinichilor este cauza principală a anemiei și deficienței imunitare. Chinezii consideră măduva spinării și creierul forme de măduvă și, de aceea, o memorie slabă, incapacitatea de a gândi cu claritate și durerile de spate indică o funcționare dereglată a rinichilor și o energie deficitară a rinichilor.

Vitalitatea rinichilor se reflectă în exterior prin starea de sănătate a părului (de pe cap și de pe corp) și este asociată cu pavilionul urechii. Astfel, țuitul urechilor este un semn al disfuncției rinichilor. Rinichii sunt sediul curajului și al voinței și, prin urmare, orice perturbare a energiei rinichilor conduce la sentimente de frică și paranoia. O frică intensă poate determina urinarea involuntară, fenomen cunoscut și în medicina occidentală.

Vezica urinară : organul yang pentru energia Apei

Vezica urinară este numită „Ministrul Rezervorului” și este responsabilă pentru stocarea și eliminarea lichidelor reziduale urinare transmise de rinichi. Ca organ intern, vezica urinară are numai această funcție, dar ca sistem energetic, este strâns legată de funcțiile și de echilibrul sistemului nervos autonom. Aceasta deoarece meridianul energetic al vezicii urinare traversează spatele pe toată lungimea corpului, din cap până la călcâie, având câte două ramuri paralele care curg simetric de o parte și de alta a coloanei vertebrale. Aceste patru ramificații ale meridianului vezicii urinare exercită o influență directă asupra trunchiului simpatic și a celui parasimpatic ale sistemului nervos autonom, ale căror fibre nervoase coboară de-a lungul coloanei vertebrale. Stresul cronic, o afecțiune comună a vieții moderne, supraactivează sistemul simpatic, cauzând apariția senzațiilor de tensiune și durere de-a lungul coloanei și la extremitățile ei. Tensiunea și durerea pot fi ușurate prin stimularea fluxului de energie din ramificațiile spinale ale meridianului vezicii urinare. O asemenea stimulare induce relaxarea totală prin comutarea de la sistemul nervos autonom la modul de funcționare a sistemului parasimpatic, odihnitor și revigorant. Terapia de masaj chinezească se concentrează în principal pe aceste patru ramificații spinale ale meridianului vezicii urinare datorită influenței lor directe asupra sistemului nervos autonom, care reglează toate funcțiile vitale ale organismului.

Pericardul : organul yin pentru energia Focului

Cunoscut drept „Paznicul Regelui”, pericardul este sacul protector al inimii. Cu toate că nu este recunoscut ca organ intern în fiziologia occidentală, medicina chineză îl consideră organul generator de energie a Focului, a cărui funcție specială este să protejeze inima. Nu numai că pericardul îi furnizează inimii protecția fizică, ci energia lui protejează totodată inima de posibile atacuri și perturbări din partea energiilor emoționale excesive generate de alte organe, cum sunt mânia transmisă de la ficat, frica transmisă de la rinichi și tristețea sfâșietoare transmisă de la plămâni. În sistemul chinezesc de sănătate, izbucnirile extreme ale celor Șapte Emoții sunt considerate factori perturbatori puternici ai echilibrului energiei interne și cauze majore ale instalării bolilor. Dacă nu ar dispune de pericard care să o protejeze, inima ar putea fi afectată grav de fluctuațiile radicale ale energiei cauzate de oscilațiile emoționale la care suntem supuși de-a lungul zilei.

Pericardul mai contribuie la reglarea circulației din vasele de sânge importante, care intră și ies din inimă. Din punct de vedere emoțional, energia pericardului este legată de sentimentul de iubire, asociat cu sexul, în acest fel legând aspectul fizic de cel emoțional al activității sexuale. El realizează acest lucru prin moderarea energiei sexuale primare a rinichilor cu ajutorul iubirii atotcuprinzătoare generate de inimă.

Triplul Arzător : organul yang pentru energia Focului

Acest organ furnizor al unui sistem de energie, care nu este recunoscut în fiziologia occidentală, este numit „Ministrul Canalizării și Dragării” și este responsabil pentru punerea în mișcare și transformarea diverselor materiale solide și a unor lichide prin

sistem, precum și pentru producerea și circulația energiei nutritive (*ying-qi*) și energiei protectoare (*wei-qi*). Nu este un organ autonom, ci mai degrabă un sistem energetic funcțional implicat în reglarea activității altor organe. El este alcătuit din trei părți, cunoscute ca „arzătoare”, fiecare fiind asociată cu una dintre cele trei cavități principale ale organismului: toracele, abdomenul și pelvisul. Într-un străvechi text chinezesc de medicină se afirmă că: „Arzătorul Superior controlează ingestia, Arzătorul Median controlează transformarea, iar Arzătorul Inferior controlează excreția”.

Arzătorul Superior pornește de la baza limbii și continuă până la intrarea în stomac și controlează ingestia de aer, alimente solide și lichide. El armonizează funcțiile inimii și plămânilor, controlează respirația și reglează distribuția energiei protectoare spre suprafața exterioară a corpului.

Arzătorul Median pornește de la intrarea în stomac și continuă până la ieșirea prin valvula pilorică și controlează digestia prin armonizarea funcțiilor stomacului, splinei și pancreasului. El este responsabil pentru extragerea energiei hrănitoare din alimente și lichide și distribuirea ei prin intermediul sistemului de meridiane până la plămâni și alte regiuni ale corpului.

Arzătorul Inferior pornește de la valvula pilorică și merge în jos până la anus și tractul urinar și este responsabil pentru separarea produselor pure de cele impure ale digestiei, de absorbția substanțelor nutritive și de eliminarea reziduurilor solide și lichide. El armonizează funcțiile ficatului, rinichilor, vezicii urinare, intestinului gros și intestinului subțire și, totodată, reglează funcțiile sexuală și de reproducere.

Unii cercetători din domeniul medicinei consideră că Triplul Arzător este asociat cu hipotalamusul, acea regiune a creierului care reglează apetitul, digestia, echilibrul fluidelor, temperatura corpului, ritmul bătăilor inimii, presiunea arterială și alte funcții autonome de bază.

Deși fiecare organ din organismul uman are propria structură, propria poziție anatomică și activitate biologică, interacțiunea lor funcțională ca un sistem organic complet este cea care contează în cadrul sistemului chinezesc de îngrijire a sănătății. Armonia dintre cele Cinci Energii Elementare ale organelor și echilibrul dintre aspectele lor yin și yang formează fundamentul pentru o sănătate și o vitalitate optime, în timp ce dizarmonia funcțională și dezechilibrul energetic sunt cauzele principale ale instalării bolii și vulnerabilității organismului. Spre deosebire de medicina occidentală modernă, care tratează bolile organelor individuale bazându-se pe tulburări simptomatice izolate, diagnosticul și terapia chineză se bazează pe interrelațiile funcționale dintre toate organele interne luate ca un sistem integral, în cadrul căruia bolile sunt deseori identificate mergând până la cauzele inițiale, extrem de îndepărtate de momentul când se manifestă simptomele evidente. Concentrarea cu precădere pe funcție și nu pe formă necesită înțelegerea completă a modului în care operează sistemul energetic uman, iar acest lucru îl ajută pe medic să identifice cauzele primare ale bolii și soluții de vindecare de durată, în loc să asigure doar o alinare simptomatică.

La fel cum fiecare anotimp și fiecare organ este guvernat de una dintre cele Cinci Energii Elementare, tot astfel fiecare plantă medicinală din farmacopeea chinezească este asociată cu una dintre cele Cinci Energii, iar această asociere este indicată de aroma dominantă a acelei plante. Energia și aroma plantei determină atât „afinitatea ei naturală” (*gui jing*) pentru organul asociat cu aceeași energie, cât și efectul ei terapeutic asupra acelui organ, după cum urmează:

Lemn	>	acru	>	astringent	>	ficat – vezică biliară
Foc	>	amar	>	energizant	>	inimă – intestinul subțire pericard – Triplul Arzător
Pământ	>	dulce	>	detoxifiere și echilibrare	>	stomac – pancreas – splină
Metal	>	înțepător	>	dispersare	>	plămâni – intestinul gros
Apă	>	sărat	>	diuretic	>	rinichi – vezica urinară

Cele Cinci Arome sunt utilizate și în bucătăria taoistă a celor „Cinci Elemente”, care combină diverse alimente și condimente în concordanță cu ciclurile creative și de control ale celor Cinci Energii Elementare și afinitățile lor naturale cu organele asociate. Astfel, alimentele cu gust acru sunt prescrise pentru un ficat slăbit, dar nerecomandate pentru un ficat superactiv, din cauza afinității lor pentru energia Lemnului pe care o deține ficatul. Alimentele cu gust înțepător specifice pentru energia Metalului stimulează funcționarea plămânilor și a intestinului gros, alimentele sărate specifice pentru energia Apei au un efect diuretic asupra rinichilor și vezicii etc. În acest sistem, orezul brun integral este considerat cel mai echilibrat aliment, deoarece conține toate cele Cinci Energii Elementare în proporția potrivită.

Aspecte psihice

Pe lângă funcțiile lor fiziologice, cele Cinci Energii Elementare exercită și influențe profunde asupra psihicului uman și a personalității, iar acest aspect își găsește aplicare în astrologia chineză și în arta divinației. Dacă manifestările fiziologice ale celor cinci energii sunt determinate prenatal de genetica umană, manifestările lor psihice exprimate prin personalitatea umană se dezvoltă postnatal, în funcție de momentul și locul nașterii, precum și de influențele ambientale și de cele sociale. Datorită interacțiunii reciproce dintre corp și minte prin intermediul energiei, predispozițiile psihice au de multe ori efecte puternice asupra organelor interne și glandelor și, astfel, constituie factori importanți pentru sănătate.

O personalitate puternică de tip Foc, de exemplu, tinde să-și supraîncălzească organele interne, având, de obicei, o inimă superactivă. Astfel de persoane ar trebui să evite consumul de alcool și alimente yang stimulatoare și să-și echilibreze excesul de Foc consumând alimente yin răcoritoare și plante având energia Apă, care calmează. Persoanele de tipul Metal au tendința să acționeze în mod impulsiv și sunt deseori predispuse la afecțiuni respiratorii. Prin urmare, ar trebui să acorde o atenție specială plămânilor, să practice zilnic exerciții de respirație qi gong și să fie prudente și moderate. Dacă o persoană nu are suficientă energie a Lemnului în tipul ei de personalitate, ar trebui să compenseze acest lucru luând suplimente alimentare care să tonifice ficatul (organul pentru energia Lemnului) și să-și propună să se îmbrace în verde (culoarea Lemnului). Unul dintre motivele pentru care chinezii sunt atât de dornici să-i consulte pe cei care ghicesc viitorul este acela că astfel de persoane le furnizează percepții despre propriile predispoziții psihice, care pot fi puse în practică în mod efectiv pentru a-și îngriji sănătatea și a fi longevivi și pentru a evita un comportament autodistructiv. Legătura dintre personalitate și fiziologie se bazează pe energie, cea care face legătura între corpul și mintea umană, iar sistemul

prin care cele două interacționează și se influențează una pe cealaltă este acela al celor Cinci Energii Elementare, care furnizează totodată mijloacele pentru manipularea diverselor energii care asigură sănătatea și longevitatea.

Lu Tung-pin, marele înțelept taoist care a pus bazele Școlii Realității Complete, a elucidat efectele celor Cinci Energii Elementare asupra naturii umane după cum urmează :

Firea pământeană este mai mult confuză, iar persoanele confuze sunt de cele mai multe ori plicticoase. Firea metalică este în principal fermă, iar persoanele ferme sunt de cele mai multe ori hotărâte. Firea lemnoasă este în principal blândă, iar persoanele blânde sunt de cele mai multe ori binevoitoare. Firea metalică este în principal de neclintit, iar cei care sunt de neclintit sunt de cele mai multe ori maniaci. Firea apoasă este în principal maleabilă, iar persoanele maleabile sunt de cele mai multe ori docile.

Docilii au tendința să rățească fără țel. Maniacii au tendința să îndure situații extreme. Binevoitorii au tendința să armonizeze. Persoanele ferme au tendința să fie puternice și neînfricate. Persoanele plicticoase au tendința să fie închise în sine.

Cei care sunt închiși în sine sunt ignoranți ; cei puternici și neînfricați sunt nesupuși ; aceia care rățesc fără țel sunt schimbători ; aceia care armonizează călduros vor cădea în capcană ; aceia care sunt de neclintit pot să îndure situații extreme și sunt persoane aspre.

Așadar, fiecare dintre cele cinci firi umane are o trăsătură specifică, de aceea este important să o echilibrăm pe fiecare cu celelalte. Devenind maleabilă, o persoană poate să-și învingă firea neclintită. Bunăvoința este echilibrată prin pragmatism, pragmatismul este echilibrat prin bunăvoință. Ignoranța mărginirii unei firi pământene urmează să fie depășită prin dezvoltarea înțelegerii. Dacă înțelegerea dezvoltată nu predomină, acea persoană își pierde calitatea de a fi maleabilă...

În termenii aptitudinilor sociale, natura apei corespunde înțelepciunii, natura focului corespunde amabilității, natura lemnului corespunde bunăvoinței, natura metalului corespunde justeței, iar natura pământului corespunde încrederii. Într-o personalitate echilibrată, aceste cinci naturi umane ar trebui să fie capabile să se producă și să se controleze una pe cealaltă.

Înțelepciunea ar trebui să fie capabilă să producă bunăvoință. Bunăvoința ar trebui să fie capabilă să producă amabilitate. Amabilitatea ar trebui să fie capabilă să producă încredere. Încrederea ar trebui să fie capabilă să producă justețe. Justețea ar trebui să fie capabilă să producă înțelepciune.

Înțelepciunea ar trebui să controleze amabilitatea. Amabilitatea ar trebui să controleze justețea. Justețea ar trebui să controleze bunăvoința. Bunăvoința ar trebui să controleze încrederea. Încrederea ar trebui să controleze înțelepciunea.

Când aceste cinci firi umane se produc și se controlează una pe cealaltă astfel, într-un ciclu continuu, atunci nicio trăsătură a personalității nu este dominantă ; toate interacționează între ele, echilibrându-se una pe cealaltă, ajungându-se în final la completarea celor cinci naturi umane.

În acest fel, cele Cinci Energii Elementare furnizează un model exact de funcționare, precum și un simbolism încărcat de semnificații, punând în lumină mecanismele interne ale multor aspecte diferite de viață, pe baza transformărilor esențiale de energie care stimulează toate funcțiile vitale și pun în mișcare toate ciclurile naturale. Tabelul 1 prezintă întreaga sferă a fenomenelor naturale și activităților prin care cele Cinci Energii Elementare asigură mecanismul de funcționare. În natură, forțele funcționale sunt întotdeauna mai importante decât formele statice, întrucât cele din urmă sunt întotdeauna supuse schimbării din partea celor dintâi. Cele Cinci Energii Elementare reflectă natura complementară a acestor forțe și evidențiază tendința relațiilor lor de a fi ciclice și structurate, și nu haotice, ceea ce le permite ființelor umane să le prevadă și să le manipuleze în avantajul lor.

Tabelul 1. *Cele Cinci Energii Elementare și câteva dintre trăsăturile și relațiile asociate cu ele*

Trăsătura Energiei Elementare	Lemn	Foc	Pământ	Metal	Apă
organ yin	ficatul	inima	splina/pancreasul	plămânii	rinichii
organ yang	vezica biliară	intestinul subțire	stomacul	intestinul gros	vezica urinară
direcție	est	sud	centru	vest	nord
aromă	acru	amar	dulce	iute	sărat
funcții vitale	sistemul nervos	sânge, sistemul endocrin	digestie, limfă, mușchi	respirație	sistemele reproducător și excretor
culoare	verde	roșu	galben	alb	negru
anotimp	primăvară	vară	vară târzie	toamnă	iarnă
deschideri spre exterior	ochi	limbă/gât	buze/gură	nas	urechi
trăsătură mentală	emoție, sensibilitate	voință, creativitate	claritate	intuiție	spontaneitate
emoții negative/ pozitive	mânie/ bunăvoință	ură/bucurie	neliniște/ empatie	amărăciune/ curaj	frică/pace interioară
etapă de dezvoltare	înmgurire, creșterea frunzelor	înflorire, creșterea fructelor	coacere, recoltare	căderea semințelor, vestejire	hibernare, stocare
ciclul vieții	copilărie	tinerețe	maturitate	bătrânețe	moarte
fluidul din organism	lacrimi	transpirație	salivă	mucus	urină
se extinde spre oră	unghii 3-7 a.m.	ten 9 a.m. – 1 p.m.	buze 1-3, 7-9 a.m., 1-3, 7-9 p.m.	părul de pe corp 3-7 p.m.	părul capului 9 p.m – 1 a.m.
climat	vântos	cald	umed	uscat	rece
spirit primar	Dragonul Verde	Fazanul Roșu	Phoenixul Galben	Tigrul Alb	Testoasa Neagră
sunetul vindecător	<i>hsü</i>	<i>her</i>	<i>hoo</i>	<i>shee</i>	<i>chway</i>
trăsătura energiei	generatoare	expansivă	stabilizatoare	contractantă	conservatoare
planeta	Jupiter	Marte	Saturn	Venus	Mercur
cifre	8, 3	2, 7	10, 5	4, 9	6, 1



Capitolul 6

Cele Șase Rele

Când cele șase energii ambientale ale Vântului, Frigului, Căldurii, Umezelii, Uscăciunii și Focului cresc exagerat de mult sau se manifestă în afara sezonului specific lor, ele devin cauze ale bolii și sunt cunoscute sub numele de cele Șase Rele.

Encyclopedia of Chinese Medicine (1978)

Începând din momentul în care Louis Pasteur a descoperit existența bacteriilor, medicina occidentală și-a însușit gradual „teoria germenilor” legată de apariția bolii. Conform acestei teorii, bolile sunt cauzate de bacterii, care pătrund în corp odată cu alimentele, apa sau aerul contaminate sau prin contact fizic cu persoanele infectate. Bazându-se pe această ipoteză, medicina occidentală optează pentru abordarea alopată în tratarea bolilor. Medicina alopată se axează pe folosirea medicamentelor puternice pentru a combate bolile, omorând bacteriile specifice și înlăturând simptomele superficiale asociate cu o anumită boală. Dacă un medicament nu dă rezultatele așteptate, este prescris un altul, iar acest lucru continuă până când simptomele dispar sau până când este nevoie de o intervenție chirurgicală, după care se consideră că pacientul este vindecat.

Deși nu există niciun dubiu că unele bacterii pot să declanșeze boli, trebuie să fie îndeplinite anumite condiții pentru ca o anumită bacterie să invadeze sistemul uman și să se multiplice îndeajuns cât să ducă la îmbolnăvire. Pasteur însuși afirma în însemnările lui faptul că fiecare tulpină de bacterii pe care o studia avea nevoie de un interval extrem de specific și limitat de temperatură, umezeală, lumină, echilibru al pH-ului și alte condiții pentru a supraviețui și a se multiplica. Dacă una dintre aceste condiții s-ar modifica sau ar dispărea, bacteria ar pieri în mod automat. Orice producător de vinuri poate spune cât de atent trebuie controlate temperatura, umiditatea și alte energii ambientale pentru ca anumite tipuri de drojdie să fermenteze boabele de struguri astfel încât să rezulte vinul. Acest aspect al cercetării lui Pasteur a fost subestimat de industria medicală și farmaceutică occidentală în favoarea supoziției că aceeași bacterie determină aceeași boală la toți pacienții în orice condiții. În consecință, practica medicală occidentală modernă se bazează în întregime pe antibiotice, antimicotice, antivirale, antihistaminice puternice și pe alte substanțe toxice pentru a contracara diversele bacterii, de multe ori fără succes și fără cea mai mică preocupare pentru răul creat de astfel de substanțe otrăvitoare esențelor și energiilor sensibile ale organismului uman. Această abordare de tip „asediu chimic” în tratarea unei boli tulbură sever mecanismele subtile ce reglează funcțiile vitale și șubrezește echilibrul fragil al energiilor de care depind sănătatea și vitalitatea ființei umane.

Practica medicală occidentală modernă nu ține seama de influența energiilor ambientale asupra sistemului uman și neagă posibilitatea ca expunerea la anumite condiții energetice extreme să predisună organismul la invazia unor agenți patogeni externi. Confrunțați cu căldura intensă și umezeala din timpul verii, când organismul împinge în mod firesc circulația sangvină spre suprafața corpului și deschide porii larg pentru a elimina căldura internă, oamenii lucrează și dorm în încăperi cu aer condiționat, care imită condițiile din timpul iernii, lăsând energia rece și uscată să le răcească sângele din corp și să pătrundă în meridianele energetice. După aceea, se întreabă cum de au răcit vara, de ce au alergii, dureri de cap, dureri de spate și alte suferințe. Când merg la medic, care lucrează într-o clinică dotată cu aer condiționat, acesta le prescrie un medicament care să le inhibe durerea sau să omoare bacteria suspectată a fi cauza îmbolnăvirii.

Energiile ambientale artificiale care ne invadează existența fac adevărate ravagii când întâlnesc curenții și câmpurile de energie naturală ale organismului uman, în special scutul radiant de energie protectoare care emană în jurul corpului. O asemenea „poluare a energiei” face sistemul energetic uman vulnerabil în fața influențelor externe nocive, creând condițiile propice pentru toate tipurile de boli și tulburări pe care niciun medicament nu le poate vindeca sau preveni. Trebuie fie să renunțăm definitiv la stilul de viață modern și să ne întoarcem la un mod de viață holistic primitiv, departe de marile metropole, o opțiune pe care puțini oameni au curajul să o aleagă, fie să luăm măsuri de precauție, pregătind armele de apărare ale organismului pentru a face față asalturilor constante ale mediului ambiental în lumea modernă.

Cele Șase Rele

În primul rând, vă propun să aruncăm o privire asupra celor Șase Rele din anumite condiții ambientale extreme sau nesezoniere din perspectiva tradițională chinezească și să vedem cum influențează astfel de energii nocive sistemul energetic uman. În mod tradițional, aceste energii sunt asociate cu anotimpurile, după cum urmează: vânt/primăvară; cald/vară; umezeală/vară târzie; uscăciune/toamnă; și frig/iarnă. Cel de-al șaselea rău, numit „foc”, se poate dezvolta ca urmare a expunerii prelungite sau intense la oricare dintre celelalte cinci. De remarcat faptul că problemele apar de obicei din cauza incapacității scutului de energie protectoare al organismului de a se adapta la expunerea la una sau mai multe dintre cele Șase Rele. Prin urmare, cel mai mare pericol apare în timpul trecerii de la un anotimp la altul, la schimbarea bruscă a vremii sau în timpul expunerii la condiții ambientale create artificial, care intră în conflict cu condițiile naturale predominante.

Vântul : energia predominantă a primăverii

Vântul este o energie ambientală asociată cu elementul Lemn și anotimpul primăvara, când, în condiții normale, se manifestă ca o adiere blândă, plăcută numită „vânt armonios”. Totuși, Vântul este prezent în toate anotimpurile, preluând și purtând pe aripile lui condițiile climatice predominante asociate cu fiecare anotimp. Astfel, vara există „vântul

fierbinte", la sfârșitul verii „vântul umed”, iarna „vântul rece”, iar toamna „vântul uscat”. Simptomele specifice pentru „expunerea la vânt” sunt stările de fierbințeală, transpirația abundentă, tusea cronică și nasul înfundat.

Deoarece „vântul” este purtătorul tuturor condițiilor climatice, se spune că „poartă cu el miriade de suferințe” și că „este căpetenia celor Șase Rele”. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menționează: „Vântul se deplasează repede și este supus unor schimbări frecvente și rapide”. În acest fel, vătămrile provocate de „vânt” pătrund cu rapiditate în sistemul energetic uman, iar simptomele evoluează și se modifică brusc.

În plus, practica medicală chineză recunoaște existența unui „vânt interior” asociat cu energia internă a organelor. Când se acumulează energie în exces într-un organ, ea se deplasează brusc spre alte organe, în conformitate cu ciclurile creative și de control ale celor Cinci Energii Elementare. O asemenea energie are o influență destabilizatoare asupra organului receptor, fie stimulându-l în exces, fie inhibându-l, și prezintă diferite simptome patologice. De exemplu, când excesul de „vânt din ficat” se ridică până la inimă și cap, provoacă amețeală, insomnie, vedere încețoșată și amorțeală la degetele de la mâini.

În lumea industrială modernă, Vântul Rău îmbracă forme noi care nu existau în vremurile străvechi, cum ar fi aerul condiționat, încălzirea centralizată, microundele și radiația. Astfel de forme sunt mai nocive și mai destabilizatoare pentru organele și energiile umane decât „vântul” obișnuit din mediul înconjurător.

Frigul : energia predominantă a iernii

Asociată cu elementul Apă și anotimpul iarnă, energia frigului este generată de temperatura scăzută a aerului. Când frigul invadează sistemul energetic uman, pătrunzând prin breșele din scutul de energie protectoare al organismului sau din cauza expunerii bruște, el provoacă simptome specifice, cum ar fi frisoanele, febra, oprirea transpirației, durerile de cap și durerile în corp. El se localizează în intestine și cauzează meteorismul, diareea și crampele abdominale.

„Frigul intern” apare în urma unei energii yang deficitare în organele vitale, având ca rezultat slăbirea intestinelor, răcirea extremităților și impotența sexuală.

În lumea modernă, Frigul Rău apare în exterior atunci când este folosit aerul condiționat, iar în interior, în urma consumului de băuturi reci ca gheața, a ingerării de medicamente care încetinesc metabolismul și alte funcții vitale, precum și a consumului excesiv de alimente yin „reci”.

Căldura : energia predominantă a verii

„Căldura” verii, care este asociată cu energia „focului”, e cauzată de temperaturile ridicate ale aerului într-o lungă perioadă de timp. Simptomele ei includ durerile de cap, bufeurile, setea cronică, transpirația abundentă și irascibilitatea. Căldura Rea este prezentă și în alte anotimpuri, opunându-se energiei predominante a acelor anotimpuri și, în acest fel, sporindu-și influența destabilizatoare asupra energiei umane. La sfârșitul verii există o „căldură umedă”, iar toamna, o „căldură uscată”.

„Căldura” internă, datorată suprastimulării organelor interne, se încadrează în categoria Focului Rău.

Încălzirea centrală este o sursă artificială modernă de Căldură Rea și de obicei ia forma „căldurii uscate”.

Umezeala : energia predominantă a verii târzii

Umezeala Rea apare cel mai frecvent vara târziu în regiunile cu climat umed și este asociată cu energia Pământului. Umezeala, ploile de vară, mușgaiul, ceața ce apare dimineața și terenul reavăn sunt surse ale Umezelii Rele externe, care se strecoară cu ușurință prin scutul de energie protectoare al organismului, în special în timpul somnului. Simptomele ei includ oboseala, apatia, transpirațiile reci, reumatismul și inflamația. Ea se combină cu ușurință cu alte energii ambientale pentru a da naștere „umezelii reci”, „umezelii vântului” și „umezelii fierbinți”, fiecare dintre acestea manifestându-se cu simptome intensificate.

„Umezeala internă” este cauzată în general de consumul excesiv de alcool, cafea, ceai, fructe reci ca gheața, băuturi răcoritoare dulci și dulciuri, toate având efecte inhibitoare nesănătoase asupra organelor interne și asupra funcțiilor lor vitale. Zahărul alb rafinat poate să obstrucționeze funcționarea splinei și a pancreasului și vulnerabilizează glandele suprarenale. Astfel de produse constituie cauzele majore ale instalării diabetului, deficienței imunitare și altor boli degenerative.

Uscăciunea : energia predominantă a toamnei

Uscăciunea Rea este cauzată de umiditatea insuficientă a aerului și este dăunătoare mai ales pentru plămâni. Ea se manifestă predominant toamna și este asociată cu energia elementară a Metalului. Când se combină cu „recele”, „uscăciunea rece” provoacă dureri de cap, intoleranță la frig, tuse uscată cronică, încetarea transpirației și senzația de nas înfundat. „Uscăciunea fierbinte” are ca rezultat simptome precum valurile de fierbințeală, transpirația abundentă, setea, durerile în gât și uscarea mucoasei nazale. Ambele forme de Uscăciune Rea cauzează simptome cum sunt: buzele uscate, pielea uscată, scaunele tari și constipația.

„Uscăciunea internă” este cauzată de insuficiența fluidelor vitale în organism, care conduce la o sete permanentă, gât uscat și limbă uscată și stare de greață.

„Uscăciunea rece” poate fi cauzată de aerul condiționat, iar „uscăciunea fierbinte” de încălzirea centralizată. Fumatul este o sursă a Uscăciunii Rele interne deosebit de nocivă pentru plămâni și inhibă scutul de energie protectoare al organismului, slăbindu-i în acest fel rezistența.

Focul : energia extremă a tuturor anotimpurilor

Dacă oricare dintre cele cinci energii sezoniere devine extremă pe parcursul unei perioade prelungite de timp, ea se poate transforma în Foc Rău. „Foc” este un termen care se aplică oricărei condiții ambientale anormale, care face ca simptomele asociate cu energia inițială

să se agraveze și să înceapă „să încingă” sistemul energetic al organului afectat. Focul Rău epuizează rapid energiile organului și poate să cauzeze cu ușurință deteriorarea permanentă a organelor asociate.

Stimularea excesivă sau vătămarea oricăruia dintre organele interne creează un „foc intern”. De exemplu, consumul excesiv de alimente bogate în proteine cauzează „foc la stomac”, conducând la apariția indigestiei, gazelor și ulcerului. Alcoolismul generează „foc în stomac”, precum și „foc” la ficat, excesul sexual cauzează „foc la rinichi”, izbucnirile frecvente de mânie au ca rezultat „focul la ficat”, fumatul excesiv determină „focul la plămâni” etc. „Focul intern” prelungit cauzează în mod inevitabil vătămarea permanentă a organului principal afectat și poate totodată să afecteze grav organele secundare asociate cu organele principale prin raportul yin/yang și cele Cinci Energii Elementare.

Cele Șase Rele sunt considerate forme ale „energiei rele” (*hsieh qi*), iar cel mai bun antidot pentru energia rea este „energia pură” (*jing qi*). Energia pură este cultivată prin exercițiile de respirație *qi gong*, acupunctură, meditație și alte metode tradiționale, dar există în același timp și metode moderne de cultivare a energiei pure pentru a combate sursele moderne de energie rea. Unele dintre acestea sunt menționate în continuare. În cele din urmă, totul se reduce la atingerea echilibrului între energia rea și energia pură în interiorul sistemului energetic uman. După cum se spune în *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*: „Acolo unde se adună energia rea, apare și slăbiciunea. Când energia pură se adună în interior, energia rea nu poate să facă rău organelor. Când energia pură prosperă, energia rea dispare. Când energia rea este condusă în afara sistemului, energia pură sporește”.

Occidentalii nu sunt obișnuiți să trateze problemele de sănătate în termeni energetici, dar energia pură este întotdeauna cel mai bun remediu și cel mai eficient factor al vindecării. Ceea ce contează în asistența medicală sunt rezultatele și oricine își propune să lucreze cu energia vindecătoare va descoperi dovada când va recurge la practică. Medicina energetică este deosebit de utilă astăzi, când sistemele energetice umane sunt supuse permanent distorsiunii și epuizării din partea surselor industriale artificiale de energii anormale.

Măsuri de prevenire

Cele Șase Rele sunt din ce în ce mai prezente și mai nocive pentru sănătatea umană, din cauza numeroaselor surse artificiale de energii perturbatoare. Aerul condiționat și încălzirea centralizată supun organismul uman la schimbări bruște și radicale de temperatură și umiditate de mai multe ori pe parcursul zilei, slăbind mecanismele naturale de reglare ale scutului radiant de energie protectoare al organismului. Ca urmare, Căldura Rea și Frigul Rău pătrund cu ușurință în meridianele energetice și perturbă echilibrul energetic intern. Poluarea aerului, combustibilii minerali și afectarea stratului de ozon protector din jurul Pământului au cauzat schimbări nefirești ale climei și au perturbat ritmurile naturale ale anotimpurilor, agravând și mai mult echilibrul dintre yin și yang și armonia celor Cinci Energii Elementare din sistemele energetice ale organelor interne.

Transformatoarele electrice și liniile de tensiune emană câmpuri electromagnetice puternice care perturbă și distorsionează câmpurile energetice umane, iar stațiile de

transmisie din domeniul audiovizualului, cuptoarele cu microunde, telefoanele mobile și undele transmise de alte gadgeturi electronice ne bombardează sistemele energetice cu „dușuri” constante de microunde extrem de perturbatoare. Ecranele televizoarelor și ale calculatoarelor, becurile fluorescente și jocurile video emană o lumină artificială supărătoare, care ne atacă ochii și străbate nervul optic ajungând în creier, unde inhibă hipofiza și perturbă funcțiile cerebrale. Toate aceste aparate, dispozitive și jucării sunt sursele unor energii externe puternice care distorsionează și afectează câmpurile de energie umană, slăbesc funcțiile organelor vitale, dezechilibrează energiile interne, inhibă imunitatea organismului și provoacă nenumărate alte simptome. Asemenea razelor X, ele sunt invizibile și silențioase, dar expunerea excesivă la ele poate ucide.

Senzațiile de „umezeală internă”, „frig” și „foc” sunt, de asemenea, cauzate de stilul de viață modern, în special de prezența celor peste 6.000 de aditivi alimentari chimici, a pesticidelor și a mâncării nesănătoase, pe care industria alimentară le promovează. Multe dintre acestea declanșează un atac-fulger cu radicali liberi în sistemul energetic uman, o formă modernă de „vânt intern” care distruge celulele, perturbă metabolismul și provoacă degenerarea prematură și îmbătrânirea țesuturilor.

Printre cei mai periculoși agenți de agresiune din dietele moderne se numără băuturile dulci nealcoolice vândute în întreaga lume. Băuturile pe bază de cola conțin de multe ori cafeină, care este o substanță ce dă dependență. Variantele „fără zahăr” nu sunt mai bune, deoarece îndulcitorii artificiali înalt procesați sunt la fel de periculoși ca zahărul, dacă nu chiar mai periculoși. Umezeala Rea generată de formele concentrate de zahăr constituie cauza principală a producerii diabetului, iar consumul regulat al acestora generează Focul Rău intern ce epuizează glandele suprarenale și cauzează o deficiență imunitară gravă.

Deși terminologia utilizată de terapeuții chinezi ce practică medicina tradițională pentru a denumi aceste stări de perturbare a energiei interne și externe poate să sune bizar pentru occidentalii din prezent, principiile care stau la baza lor sunt la fel de valabile și astăzi, iar problemele la care se referă sunt extrem de serioase. De fapt, termenii banali folosiți în medicina chineză tradițională, împrumutați toți din natură, sunt mult mai ușor de înțeles spre deosebire de vocabularul tehnic alambicat folosit în medicina occidentală modernă și, odată ce te familiarizezi cu principiile de bază și legile naturale Tao, terminologia medicală chineză devine evidentă de la sine.

Sugestii detaliate privitoare la modul de prevenire a bolilor și degenerescentei cauzate de stilul de viață modern sunt redată în subcapitolele dedicate esenței și energiei. În continuare este prezentată o scurtă listă a măsurilor care pot fi luate pentru a ține la distanță sursele artificiale ale celor Șase Rele și a le împiedica să-și ia tributul înrobitor asupra sănătății.

- Nu dormiți în încăperi unde funcționează aparate de aer condiționat. Ar putea fi greu să evitați aerul condiționat la locul de muncă și în clădirile publice, dar ar trebui să nu contribuiți la agravarea efectului nociv al acestuia. Aerul condiționat sărăcește aerul de ioni negativi care poartă cu ei energia atmosferică vitală necesară pentru a forma Energia Umană Adevărată. El generează Uscăciunea Rea și Frigul Rău, care sunt nocive pentru sinusuri și plămâni și care pătrund în meridianele energetice în timpul somnului. Dacă temperatura este prea ridicată noaptea, folosiți un ventilator și lăsați ferestrele deschise.

- Instalați un generator de ioni negativi în biroul în care lucrați, în mașină și acasă, în special dacă locuiți într-un oraș mare. Numite și „ionizatori”, generatoarele de ioni negativi îndepărtează fumul de țigară, praful și alți agenți poluanți din aer, eliberând în același timp în aerul condiționat încălzit cu ajutorul centralelor și în aerul poluat un jet constant de miliarde de ioni negativi care reîmprospătează și reîncarcă aerul cu tipul de energie de care are nevoie organismul. Generatoarele de ioni negativi sunt compacte, accesibile ca preț și consumă foarte puțin curent electric.
- Practicați zilnic exerciții de respirație qi gong. 20 de minute de qi gong restabilesc bioritmurile naturale, echilibrează sistemul nervos și pe cel endocrin, comută sistemul nervos autonom de la modulul nervos simpatic stresant la modulul nervos parasimpatic revigorant și infuzează întregul organism și toate țesuturile cu sânge bine oxigenat și o energie vitală înprospătată.
- Evitați expunerea la schimbări bruște de temperatură și umiditate. Dacă este necesar, îmbrăcați un pulover sau o vestă când vă aflați într-o încăpere unde funcționează aparate de aer condiționat, cel puțin până când se adaptează organismul.
- Eliminați toate băuturile răcoritoare, dulciurile și alte produse alimentare care conțin zahăr rafinat și reduceți sau eliminați consumul de amidon alb rafinat. Renunțați la consumul preparatelor prăjite, al margarinei și al tuturor produselor pe bază de uleiuri vegetale hidrogenate. Faceți-vă o regulă din a nu consuma mâncare semipreparată sau nesănătoasă, carne procesată precum baconul, șunca și cârnații sau orice alte alimente care sunt conservate și preparate cu aditivi artificiali, astfel încât nu se alterează la temperatura camerei. Toate sunt o adevărată otrăvă pentru organismul uman, inhibă sistemul imunitar și eliberează un număr tot mai mare de radicali liberi care distrug globulele roșii. Ca o măsură suplimentară de protecție față de toate formele sub care se manifestă intern Relele Umezelii, Frigului și Focului, luați o doză zilnică de vitamine, minerale și suplimente pe bază de plante (vezi prezentarea detaliată într-unul din capitolele următoare).

Dacă sunt urmate consecvent, măsurile sugerate mai sus vor fi suficiente pentru a elimina cea mai mare parte a efectelor nocive cauzate de sursele industriale artificiale ale celor Șase Rele, atât intern, cât și extern. Persoanele care sunt predispuse la gripă și răceală au reacții alergice, dureri de cap, oboseală cronică sau infecții genitale vor descoperi probabil că, prin purificarea și echilibrarea mediilor lor ambientale energetice interne și externe, vor elimina condițiile care permit microbilor și energiilor deviate să câștige teren în sistemul lor energetic. Așa cum spunea Hipocrate, fondatorul medicinei occidentale: „Trebuie să știi care sunt bolile cauzate de forțele naturale și care sunt cele cauzate de elementele materiale”.

Capitolul 7

Cele Șapte Emoții

Mânia face energia să crească, bucuria face energia să se domolească, amărăciunea face energia să se risipească, frica face energia să scadă, spaima face energia să se împrăștie, epuizarea face energia să pălească, îngrijorarea face energia să stagneze.

*Tratatul clasic de medicină internă
al Împăratului Galben (secolul al II-lea î.Hr.)*

Practica medicală occidentală convențională atribuie tulburările emoționale exclusiv minții umane și, de obicei, le recomandă pacienților să recurgă la ajutorul psihiatrilor pentru tratamentul necesar. Explicația freudiană clasică pentru apariția nevrozelor și a traumelor emoționale este aceea că ele sunt rezultatul unor fixații care datează din copilărie și al unor conflicte psihologice nerezolvate, iar în abordarea freudiană, pentru tratarea unor asemenea probleme pacientul trebuie să stea întins pe o canapea, relaxat, și să fie determinat să ajungă la cauza primară a tulburării lui prin discuții amănunțite ore în șir. Nu de puține ori, psihanaliza se dovedește a fi o pierdere uriașă de timp și de bani, pentru că nu constituie o alinare de durată a dezechilibrelor mentale și emoționale.

Emoțiile sunt declanșate de contactul senzorial cu lumea din afară, pe baza inputului asigurat de cele cinci simțuri. Întrucât oamenii relaționează cu lumea fenomenală și unii cu alții prin cele cinci organe senzoriale, ei rămân într-o stare de reacție emoțională permanentă. După cum spun chinezii: „Contactul cu lumea exterioară dă naștere unor emoții interne”. Așadar, factorul stimulator inițial pentru orice reacție emoțională este contactul senzorial extern, care într-o primă etapă este o funcție fiziologică a sistemului nervos, și nu un proces psihologic. În afară de cele cinci simțuri fizice, tradiția chineză și alte tradiții orientale consideră că mintea umană temporală este al șaselea simț și de aceea fanteziile, visele și alte imagini autogenerate mental funcționează asemenea imaginilor externe pentru a declanșa reacții emoționale.

Psihologia intră pentru scurt timp în scenă în cea de-a doua etapă a reacției emoționale prin interpretarea și evaluarea stimulilor senzoriali în termenii respingerii sau atracției, ceea ce determină tipul de emoție atașat acelei reacții. Apoi emoția părăsește tărâmul minții și intră în sistemul meridianelor energetice ale organismului ca o formă de energie. Asemenea tuturor formelor de energie umană, emoțiile au efecte fiziologice profunde asupra organelor interne, glandelor și altor țesuturi, la care ajung circulând pe canalele energetice. Cuvântul „emoție” este cel mai bine înțeles ca o formă contrasă a sintagmei „energie în mișcare” sau „e-mișcare”. Cu alte cuvinte, mintea atașează o valoare unui stimul fizic sau senzorial cerebral, după care pune în mișcare un curent puternic de energie emoțională

prin canalele energetice ale organismului. Odată ce energia este în mișcare, ea își asumă o existență proprie.

Fiecare emoție pe care o generăm declanșează reacții fiziologice în întregul sistem uman, inclusiv secretarea diversilor hormoni, eliberarea de neurotransmițători în creier și sistemul nervos, schimbările pulsului și presiunii arteriale, adaptările respirației și ale ciclului firesc al respirației și stimularea sau inhibarea digestiei și peristaltismului. Când reacțiile emoționale sunt moderate și bine echilibrate și li se permite să-și urmeze cursul rapid și lin, ele nu produc efecte nocive și uneori pot chiar să stimuleze pozitiv sistemele energetice ale organelor interne. Dar dacă o anumită reacție emoțională devine extremă sau explozivă și dacă este prelungită sau repetată frecvent, ea generează o serie de reacții fiziologice severe care pot să dăuneze grav organelor asociate și să dezechilibreze întregul sistem energetic uman. Când se întâmplă un asemenea lucru, scutul radiant de energie protectoare al organismului este slăbit, rezistența și imunitatea scad, iar emoțiile dăunătoare devin cauze interne majore ale bolii, degenerescentei și vulnerabilității.

În medicina tradițională chineză, reacțiile de răspuns emoțional extrem sunt denumite cele „Sapte Emoții Vătămătoare” și sunt considerate cauzele interne principale ale declanșării bolii, exact așa cum cele Șase Rele ale energiilor ambientale extreme sunt considerate a fi cauzele externe principale ale bolii. În alchimia taoistă, cele cinci simțuri sunt numite cei „Cinci Hoți” deoarece ele jefuiesc adeptul taoist de cele Trei Comori ale esenței, energiei și spiritului și îi risipesc timpul și energia prețioasă cu tentații senzoriale neînsemnate și răsfățuri emoționale inutile. Căpetenia acestei bande de hoți este emoția, „Capul răutăților”. Analogia este foarte exactă, întrucât tentațiile senzoriale și emoțiile pe care le provoacă se comportă asemenea unei bande de vandali ce umblă prin sistemul nostru, jefuindu-ne de puterea voinței de a impune pedepse mai aspre, asaltându-ne organele, glandele și nervii prin stres, jefuindu-ne de rezervele prețioase de esență și energie și intimidându-ne spiritul.

Legătura indisolubilă dintre tulburările emoționale și patologia fiziologică a fost de asemenea recunoscută de către practicanții iluminați ai medicinei occidentale, dar sistemul medical continuă să opună rezistență acestei perspective. Wilhem Reich, ale cărui studii despre bioenergie din anii 1950 au provocat o asemenea controversă încât a fost trimis la închisoare, a formulat ideea conform căreia „fixațiile și conflictele emoționale determină tulburări fundamentale ale sistemului bioelectric și, astfel, ajung să se ancoreze din punct de vedere somatic” și că „este imposibil să se separe psihicul de procesul somatic”. Dr. George Watson de la University of Southern California, care tratează cu succes toate formele de boli mentale și tulburări emoționale exclusiv prin terapie nutrițională, spune : „Am ajuns la concluzia că boala mentală funcțională este o reflecție a metabolismului perturbat, implicând în principal funcționarea defectuoasă a sistemelor enzimatice”.

Cu alte cuvinte, tulburările emoționale și cele metabolice pot să formeze un cerc vicios ce susține boala. Accesele de furie frecvente, de exemplu, afectează ficatul, conform perspectivei medicale chineze. După o vreme, energia emoțională eliberată prin mânie perturbă și slăbește funcția ficatului, două dintre simptome fiind irascibilitatea și spiritul încins, care, la rândul lor, predispun o persoană la accese și mai frecvente de mânie, în acest fel afectând mai mult ficatul și formând un cerc psihofiziologic din ce în ce mai periculos al bolii și vulnerabilității.

Alte două exemple sunt schizofrenia și violența cronică, tulburare emoțională care timp de multe decenii a fost transferată pe canapeaua din cabinetul psihiatrului, fără niciun succes terapeutic. Astăzi, această tulburare emoțională severă este tratată cu succes prin

administrarea unei megadoze zilnice dintr-o singură substanță nutritivă – acidul nicotinic (vitamina B₃) –, care a înregistrat o rată a vindecărilor în 80% dintre cazuri. Acest lucru demonstrează că o deficiență nutrițională esențială poate să slăbească funcția cerebrală într-o asemenea măsură încât să dezechilibreze grav energia cerebrală, provocând o reacție emoțională extremă care afectează comportamentul. Nicio tehnică de psihanaliză nu va putea rezolva vreodată o asemenea afecțiune.

Probabil cea mai periculoasă consecință fiziologică determinată de cele Șapte Emoții este slăbirea sistemului imunitar, care face organismul uman vulnerabil în fața infecțiilor oportuniste și a bolilor degenerative, multe dintre ele fiind fatale. În medicina occidentală se știe că o persoană care cade pradă unei tristeți sfâșietoare prelungite în urma decesului partenerului de viață va fi foarte predispusă la cancer, boli de inimă și alte suferințe fatale. În această epocă dominată de stres cronic, stimulare senzorială excesivă, nesiguranță emoțională și anxietate permanentă, pare incredibil faptul că oamenii de știință din domeniul medical occidental nu au explorat încă posibilele conexiuni dintre tulburările emoționale grave și SIDA. S-ar putea ca HIV și alte virusuri asociate cu SIDA să fie mai degrabă simptome, și nu cauze ale acestei boli, care este în continuare agravată de tulburarea emoțională imunosupresoare pe care o provoacă victimelor sale.

Pentru a înțelege modul cum tulburările emoționale pot să influențeze organele vitale și alte funcții, să trecem în revistă cele Șapte Emoții, conform teoriei medicale chineze tradiționale. Multe dintre aceste corelații psihofiziologice sunt cunoscute și de medicii occidentali, însă ele fie nu sunt înțelese în mod corespunzător, fie nu sunt tratate corect, deoarece medicina modernă occidentală nu a înțeles încă dinamica fundamentale ale energiei umane.

Cele Șapte Emoții

Bucuria

Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben menționează: „Bucuria excesivă și râsul nepotolit rănesc inima și risipesc spiritul”. Când o persoană se lasă stăpânită de o bucurie și de un râs exagerate, acestea încetinesc și congestionează energia inimii, făcând-o să bată într-un ritm haotic. Acest lucru nu afectează doar inima; deoarece inima este locul unde spiritul își are sediul, el face spiritul să se risipească, astfel încât pierde controlul asupra organismului și funcțiilor sale vitale. Râsul este sunetul asociat cu energia Focului, care guvernează inima. Oamenii cu inima slabă pot să moară de râs destul de ușor, fenomen bine cunoscut în medicina occidentală și multe persoane au murit răpuse pe loc de un infarct după ce s-au bucurat din toată inima la aflarea unei vești neașteptate.

Mânia

Mânia este emoția asociată cu energia Lemnului și cu ficatul. Mânia extremă afectează energia yin a ficatului, care controlează sângele, bila și alte fluide asociate cu ficatul. Dezechilibrul care rezultă permite energiei yang a ficatului să izbucnească asemenea unui

foc scăpat de sub control. Această energie yang a ficatului în continuă creștere urcă la inimă și cap, provocând dureri de cap, amețeală, vedere încețoșată și confuzie mentală. Cuvântul „bilios” se referă atât la proasta dispoziție, cât și la disfuncția ficatului. Accesele de mânie frecvente afectează ficatul, care, la rândul lui, îl predispune pe cel afectat să fie mai nervos, formând astfel cercul vicios al unei energii emoționale distructive.

Anxietatea

Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben menționează: „Anxietatea blochează energia și dăunează plămânilor. Ea congestionează aparatul respirator și inhibă respirația”. Întrucât plămânii guvernează energia prin respirație, anxietatea slăbește circulația energiei prin inhibarea respirației, iar acest lucru, la rândul său, scade rezistența prin slăbirea scutului de energie protectoare al organismului. Respirația superficială și greoaie din perioadele de anxietate intensă este un simptom comun cunoscut atât de medicii occidentali, cât și de cei chinezi. De asemenea, anxietatea afectează intestinul gros, care este organul yang pereche al plămânilor și poate, în acest fel, să provoace constipația și colita ulceroasă. În plus, anxietatea cronică afectează funcțiile splinei, pancreasului și stomacului, determinând apariția indigestiei și privând întregul sistem de energia hrănitore, ceea ce scade în continuare rezistența.

Concentrarea

Concentrarea excesivă afectează splina și pancreasul, precum și organul yang pereche, stomacul. Termenul „concentrare” se referă la fixația mentală obsesivă asupra unei anumite probleme care preocupă în mod constant mintea, inclusiv orice gen de îngrijorare cronică. Ea șubrezește digestia, dă dureri abdominale și scade rezistența lipsind organismul de energia care îl hrănește. Medicina occidentală recunoaște și ea conexiunea dintre îngrijorarea cronică și afecțiunile stomacului, cum sunt ulcerul și indigestia.

Mâhnirea

Perioadele prelungite de mâhnire profundă afectează inima și plămânii și uneori pot să dăuneze pericardului și organului yang legat de acesta, Triplul Arzător. Ea determină disiparea rapidă a stocurilor de energie vitală ale organismului, slăbind astfel rezistența acestuia. După cum recunoaște practica medicală occidentală, persoanele care se lasă pradă unei mâhniri profunde sunt extrem de vulnerabile în fața bolilor grave, inclusiv cancerul. În sistemul medical chinezesc, termenul „mâhnire” include și pesimismul, care este deosebit de nociv pentru inimă. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menționează: „Persoanele cu o energie slabă a inimii sunt predispuse la mâhnire și pesimism”. Cu alte cuvinte, nu numai că mâhnirea și pesimismul afectează inima, ci o inimă slabă predispune la mâhnire și pesimism cronic, care, la rândul lor, slăbesc și mai mult inima, formând un cerc psihofiziologic vicios.

Frica

Frica exagerată afectează energia rinichilor făcând-o să coboare, iar alteori determină pierderea controlului vezicii, organ yang pereche al rinichilor. Și invers, după cum este formulat în *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*: „Dacă energia rinichilor este slabă, persoana este predispusă la o frică cronică”. Frica cronică și paranoia pot să cauzeze cu ușurință insuficiență renală și afectarea definitivă a rinichilor. Copiii care suferă de incontinență urinară sunt adesea copleșiți de sentimentul de frică și atât incapacitatea lor de a se abține să ude așternuturile, cât și sentimentul de frică sunt de multe ori rezultatul unei energii slabe a rinichilor. Prin urmare, soluția este să le administrăm alimente și tonice pe bază de plante care să stimuleze energia Apei ce guvernează rinichii și vezica urinară.

Spaima

Spaima se deosebește de frică prin natura ei neașteptată, care șochează sistemul, alarmează spiritul și face energia să se risipească. Întrucât inima este cea care găzduiește spiritul, spaima afectează în principal inima, în special în etapa ei inițială. Dacă spaima persistă și se transformă în frică cronică, ea se îndreaptă spre rinichi și îi afectează deopotrivă.

În general, inima este organul cel mai vulnerabil în fața emoțiilor intense deoarece găzduiește spiritul și conștiința. Însă toate cele Șapte Emoții au potențialul de a vulnerabiliza și a perturba energiile organelor vitale prin intermediul ciclurilor creative și de control ale celor Cinci Energii Elementare și echilibrul yin-yang. Mai mult, deoarece inima este „Regele” organelor interne, orice slăbire a energiei inimii afectează în egală măsură toate celelalte organe cauzând fluctuații ale pulsului, presiunii arteriale și circulației sângelui. Energiile emoționale intense destabilizează echilibrul fragil dintre yin și yang din sistemele energetice ale organelor și provoacă devieri majore ale ciclurilor creative și de control ale celor Cinci Energii Elementare. Acest aspect nu doar dăunează organelor afectate, ci totodată scade rezistența și în acest fel stabilește condițiile propice pentru invazia externă a celor Șase Rele ale energiilor ambientale nocive.

Din cauza permanentelor schimbări în ceea ce privește stimulii exteriori, suntem cuprinși de serii de emoții contradictorii de obicei, asemenea valurilor care se lovesc de țărm. Aceste energii contrastante nu numai că dezechilibrează energiile și afectează organele interne, dar în același timp aduc mintea într-o stare de confuzie, risipesc spiritul și creează obstacole majore pentru practicile spirituale mai avansate, care necesită stăpânire de sine emoțională. Emoțiile contradictorii perturbă permanent energia, ceea ce are efecte nesănătoase asupra corpului și a minții. Odată infiltrate în organele interne, ele se regenerează singure, distorsionând energiile din organism și intensificându-se în mod automat până când tulbură mintea, chiar în lipsa stimulilor externi inițiali. Acesta este motivul pentru care taoiștii acordă o importanță atât de mare controlării celor Cinci Hoți ai simțurilor și a Căpeteniei lor, având în vedere că fără liniște emoțională este greu de menținut sănătatea optimă și imposibil de susținut stăpânirea de sine și echilibrul necesare pentru a practica meditația și alte discipline spirituale.

În timp ce practica medicală occidentală încă mai consideră că problemele emoționale fac parte în principal din sfera psihologiei și psihiatriei, medicina chineză le tratează ca pe niște fenomene patologice, având cauze și efecte fiziologice. Recentele descoperiri din lumea medicală occidentală în domeniile nutriției și neurochimiei se îndreaptă spre confirmarea justetei perspectivei tradiționale chineze asupra emoțiilor. Rolul pe care îl joacă neurotransmițători precum serotonina, acetilcolina și noradrelina în stresul emoțional și dezechilibrul mental este cunoscut în medicina occidentală a „Noului Val”, care tratează multe dintre tulburările emoționale cu substanțe nutritive într-un dozaj ridicat, în special aminoacizi, vitamine și minerale sinergice, cu ajutorul cărora creierul sintetizează diverși neurotransmițători. Simplitatea și succesul unei astfel de terapii nutriționale provoacă o adevărată consternare în industria farmaceutică, deoarece substanțele nutritive nu pot fi patentate, nu au nevoie de rețete pentru a fi administrate și adesea fac minuni acolo unde medicamentele nu dau rezultate.

Bolile care nu sunt cauzate nici din exterior de cele Șase Rele, nici din interior de cele Șapte Emoții se încadrează într-o categorie de factori diverși, cunoscuți drept „nici externi, nici interni”. Această categorie include o serie de factori nutritivi, cum ar fi consumul în exces al unor tipuri nesănătoase de alimente și băuturi, malnutriția și intoxicația alimentară, precum și alți factori, cum sunt lipsa de activitate fizică, epidemiile, abcesele, înțepăturile de insecte și animale, paraziții și toxinele. Totuși, aceste cauze diverse sunt direct responsabile doar pentru un număr redus de suferințe cronice și boli degenerative care subminează sănătatea ființei umane și scurtează durata de viață. Cele mai multe boli și procesul degenerativ sunt cauzate de energii externe și interne adverse, generate de condiții ambientale nocive și emoții intense, care scad rezistența organismului și îi slăbesc imunitatea. Prin luarea unor măsuri care să contracareze energiile ambientale adverse, prin controlul emoțiilor negative, precum și prin cultivarea energiei pure, veți putea menține un scut puternic de apărare a rezistenței și imunității pentru a nu permite celor Șase Rele și Șapte Emoții să vă perturbe esența și energia și ca să nu creați condiții pentru a fi invadați de microbi, toxine, paraziți și alți agenți patogeni.

Capitolul 8

Cei Opt Indicatori

Este simplu să prescrii leacuri, dar mai greu e să diagnostichezi boala.

Vechi proverb chinez

Proverbul citat mai sus ar putea fi afișat la ușa oricărei clinici medicale și farmacii occidentale din lume. Stabilirea greșită a diagnosticului este, probabil, cea mai întâlnită și mai periculoasă formă de malpraxis din medicina occidentală actuală, provocând în cazul a milioane de oameni suferințe imense și complicații medicale inutile.

Timp de peste 3.000 de ani, prevenirea bolilor a reprezentat principiul călăuzitor al medicinei tradiționale chineze. Instalarea unei boli era considerată un eșec al medicinei preventive, și nu o incidență normală, așa cum este astăzi, iar administrarea unor medicamente a constituit întotdeauna ultima soluție. Cele Trei Comori ale organismului, esența, energia și spiritul, erau considerate atribute valoroase ale vieții și păzite cu grijă pentru a nu fi vătămate. Sănătatea era considerată o responsabilitate individuală importantă, iar boala – incapacitatea fie a individului, fie a medicului de familie de a o preveni. În vremurile străvechi, gospodăriile chinezești aveau propriul medic de familie, a cărui datorie era să mențină sănătos fiecare membru al familiei, inclusiv pe servitori. În schimbul acestui serviciu, doctorul primea o sumă de bani lunar. Dacă unul dintre membrii familiei se îmbolnăvea, doctorul trebuia să-l vindece pe cheltuiala lui proprie, iar salariul lunar i se plătea când cel suferind era complet vindecat. Acest sistem a fost un mijloc foarte eficient de descurajare a malpraxisului, deoarece medicii nu câștigau decât dacă își țineau pacienții perfect sănătoși.

Astăzi, americanii cheltuiesc miliarde de dolari anual pentru a menține un sistem de apărare națională puternic, ca mijloc de intimidare a potențialelor atacuri externe din partea forțelor străine, dar nu reușesc să aplice cu succes același principiu al apărării preventive în ce privește propria lor sănătate. Mănâncă, beau și își trăiesc viața fără a ține seama de nimic și își tratează organismul ca pe un motor menit să le ofere plăcere, fără cea mai mică preocupare pentru nocivitatea obiceiurilor lor asupra sănătății. Când se îmbolnăvesc, aleargă la doctor pentru a se întrema rapid și nu își imaginează niciodată că își produc singuri suferințele. Iar aceste suferințe sunt în continuare agravate la clinică, deoarece, nu de puține ori, ele nu sunt diagnosticate corect, din cauza lipsei unei perspective cuprinzătoare și sistematice asupra organismului și sănătății umane. Practica medicală occidentală este tot mai fragmentată în domenii specializate, iar pacienților li se recomandă să meargă la „specialiști” în funcție doar de acele regiuni din organismul lor care manifestă pe moment simptomele bolii. Specialiștilor din lumea medicală occidentală nici nu le trece prin cap că simptomele ar putea să apară în regiuni ale corpului mult mai îndepărtate de locul



principal unde s-a declanșat boala, deși acesta rămâne un principiu fundamental călăuzitor pentru medicina tradițională chineză.

Cu toate că hrana ar trebui să reprezinte sursa noastră cea mai substanțială de sănătate și vitalitate, dietele moderne, în special cele promovate de corporațiile americane producătoare de fast-food, au devenit o cauză majoră a îmbolnăvirii și a declanșării procesului fiziologic degenerativ din întreaga lume astăzi. Produsele alimentare destinate consumului public au ajuns, practic, să fie monopolizate de carteluri agricole și industriale, care le denaturează adăugându-le pesticide, conservanți, arome artificiale, coloranți alimentari și alți aditivi nesănătoși. În ciuda acestei situații, puțini medici occidentali se mai preocupă să-și întrebe pacienții despre obiceiurile lor alimentare și chiar mai puțini sunt cei care înțeleg câte ceva despre terapia nutriționistă ca mod de vindecare și măsură de prevenire a îmbolnăvirii.

Apa de la robinet este un alt exemplu de potențial pericol pentru sănătatea publică, ignorat în mod legal. Încă din timpul Dinastiei Han (206 î.Hr. – 220 d.Hr.) în China, guvernarea imperială puna în aplicare cu strictețe o serie de legi care prevedeau obligația ca populația să-și curețe în mod regulat fântânile și rezervoarele de apă, pentru a menține puritatea apei potabile publice. Aceste legi specificau totodată faptul că butoaiele, conductele și bazinele folosite pentru a transporta și a stoca apa potabilă trebuiau să fie realizate din lut, nu din metal, deoarece problemele de sănătate generate de metalele grele erau bine cunoscute autorităților chineze din domeniul sanitar. Astăzi, serviciile publice de furnizare a apei ne otrăvesc apa potabilă cu doze de clor, fluor, săruri de aluminiu și alte substanțe pe care autoritățile le numesc „purificatori”, apoi o distribuie prin țevile de metal care contaminatează în continuare apa cu plumb, fier, nichel, cadmiu și alte metale extrem de toxice pentru sistemul uman. Serviciile publice și corporațiile private se înțeleg când vine vorba să otrăvească mâncarea, aerul și apa, de care depinde viața noastră. Practica medicală occidentală convențională agravează aceste riscuri pentru sănătatea publică ignorându-le drept cauză a bolii, apoi agravează în continuare situația prin recomandarea unor medicamente, injecții, vaccinuri și intervenții chirurgicale radicale ca pe niște soluții de vindecare pentru relele pe care ele le cauzează.

Tendențele la modă și stilurile de viață moderne, create și popularizate de industriile de consum care au profituri uriase, sunt la fel de vinovate pentru deteriorarea sănătății publice ca și politicile publice neglijente. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* conține un pasaj referitor la stilul de viață nesănătos care descrie exact modul cum își duc viața cei mai mulți oameni în ziua de azi :

Satisfăcându-și cu voluptate propriile capricii și dorințe, oamenii din vremurile noastre mănâncă și beau fără limită și își duc existența cu nesăbuință, fără să-și impună o limită sau o disciplină. Ei se dedau excesiv plăcerilor sexuale atunci când sunt beți, își istovesc puterea minții cu o oboseală nefirească și trăiesc doar pentru plăcerea de moment. Acest mod de viață poate risipi cu ușurință energia și degrada vitalitatea, conducând la vulnerabilitate prematură și deces. Ca urmare, oamenii din vremurile noastre încep să dea semne de subrezire și senilitate în jurul vârstei de 50 de ani.

După ce am pledat pe scurt pentru importanța asumării responsabilității personale în ceea ce privește propria sănătate și pentru a considera prevenția un principiu fundamental în asistența medicală, propun să vedem cum abordează terapeuții chinezi ai medicinei tradiționale arta delicată și complicată a diagnosticării atunci când prevenirea nu dă rezultate, iar boala câștigă teren pătrunzând în sistemul uman.

Cele Patru Diagnosticări

Prima etapă în diagnosticarea unei boli necesită ca medicul să-și întâlnească pacientul într-un cadru privat și să aplice ceea ce chinezii numesc cele Patru Diagnosticări (*seh jen*). Aceste patru metode, care se bazează mai degrabă pe experiența practică a medicului în urma lucrului în clinică, și nu pe manuale medicale, sunt „Interviewarea”, „Observarea”, „Ascultarea” și „Palparea”.

Mai întâi, medicul își interviează pacientul în detaliu, axându-se pe simptomele majore și pe oricare factori relevanți pentru obiceiurile și stilul de viață personal care ar fi putut contribui la instalarea bolii pacientului. Pacienților li se cere să-și treacă în revistă întregul istoric medical, precum și pe cel al rudelor apropiate și să explice cum și când a început să se manifeste boala, unde au apărut mai întâi simptomele și alți factori relevanți. Medicul va acorda un interes special oricăror modificări sau transformări ale simptomelor, începând de la prima lor manifestare până în momentul interviului. În interviul de diagnosticare se pune accent pe șase subiecte principale :

Frisoanele și febra

Prezența frisoanelor și/sau a febrei indică dacă boala este o stare yin sau yang. De exemplu, când febra nu este însoțită de frisoane, acest lucru arată de obicei o supraabundență de energie yang, în timp ce frisoanele care nu sunt însoțite de febră indică o deficiență de energie yang. Prezența intermitentă a frisoanelor și a febrei indică o afecțiune mai complexă care influențează deopotrivă energiile yin și yang și care înaintea spre interior, pornind de la suprafață.

Transpirația

Abundentă sau superficială, transpirația este un indicator al deficienței de energie yin sau yang și totodată un semn că afecțiunea este una internă sau externă. Vâscozitatea și mirosul transpirației sunt, de asemenea, factori importanți.

Scaunul și urina

Constipația sau diareea sunt simptome importante în stabilirea diagnosticului în medicina chineză, deoarece indică stări de energie „caldă” sau „rece” și „plină” sau „golită”. Prezența sângelui sau a mucozității în scaunele pacientului sunt, de asemenea, indicii esențiale. O urină mai puțin abundentă, închisă la culoare indică o stare caracterizată prin exces de energie „caldă” și „plină”, în timp ce urina abundentă, clară este un semn al unor stări „reci” și „golite”.

Alimentația

Obiceiurile alimentare și pofta de anumite alimente sunt alte indicii în sondarea cauzei și naturii suferinței pacientului. Repulsia față de lichidele fierbinți și pofta pentru băuturi reci, de exemplu, indică prezența unei boli de tip „cald”. Prezența predominantă a unui anumit gust în gură poate să indice exact organul intern care este în principal afectat, prin asocierea gustului respectiv cu una dintre cele Cinci Energii Elementare și organul corespunzător. Gustul acru, de exemplu, este legat de energia Lemnului specifică ficatului.

Somnul

Somnul prelungit indică o deficiență de energie yang, în timp ce insomnia este un semn de circulație proastă a sângelui, îngrijorare exagerată sau deficiență în funcționarea splinei. Trezirea prea devreme dimineața indică o energie a Focului superactivă în inimă, în timp ce somnul agitat și coșmarurile sunt semne ale consumului exagerat de alimente și băuturi consistente sau ale unui dezechilibru emoțional.

Sexul

Pentru bărbați, problemele vitale legate de sex sunt frecvența actului sexual și a ejaculării, poluția, impotența și libidoul. Pentru femei, indicatorii sexuali importanți sunt frecvența și durata ciclului menstrual, culoarea și consistența scurgerii menstruale și a altor secreții vaginale, sarcinile și avorturile recente, numărul nașterilor și frecvența contactului sexual.

„Observarea” se referă la analiza tenului, ochilor, urechilor, limbii, părului, pielii și unghiilor pacientului. Medicul experimentat poate să determine starea energiei și spiritului pacientului observând felul cum acesta merge, vorbește, respiră și își mișcă membrele. Culoarea și tonusul feței, ochilor, urechilor și limbii pacientului furnizează aspecte ce reflectă starea organelor interne corespunzătoare. Medicii chinezi observă cu atenție ceea ce numesc *qi seh*, în traducere literală „culoarea energiei”, care se reflectă în aspectul feței, culoarea lobilor urechii și starea ochilor și gurii, semne care indică în mod clar situația vitalității și rezistenței organismului acelui pacient. Diagnosticarea stării de sănătate a limbii a devenit o artă în practica medicală tradițională chineză, care distinge 24 de boli pe baza culorii, tonusului și texturii limbii și a limbii saburale.

„Ascultarea” include și „mirosirea” pentru stabilirea diagnosticului în manieră chineză; de fapt, una dintre ideogramele chinezești care denotă verbul „a asculta” semnifică în același timp și „a mirosi”. Medicul ascultă cu atenție respirația, vocea și tusea pacientului, precum și bătăile inimii și orice fel de sunete emise din stomac și intestine. El se folosește de nas pentru a adulmea și a analiza mirosurile respirației și secrețiilor corpului pacientului, aspecte care îl vor ajuta să determine atât natura bolii și să o localizeze, cât și tipul de dezechilibru energetic implicat.

„Palparea” înseamnă examinarea tactilă a carnației pacientului, a organelor interne și masarea prin acupresură a meridianelor energetice principale, în special de-a lungul coloanei vertebrale, pentru a determina care sunt organele afectate de boală. Anumite puncte vitale aflate de-a lungul meridianelor, cunoscute drept „puncte de alarmă”, devin foarte sensibile și dureroase la atingere când organele asociate sunt afectate de boală, iar ramificațiile nervoase ganglionare de-a lungul șirei spinării devin tensionate și înnodate când organele pe care le controlează sunt slăbite sau disfuncționale.

Cea mai importantă și mai dificilă formă de examinare tactilă este diagnosticarea pulsului, o tehnică străveche prin care medicul ține cu buricele degetelor încheieturile mâinilor pacientului în laterala arterei radiale și aplică trei grade diferite de presiune. În funcție de presiune, aceste puncte dezvăluie 12 tipuri de puls, fiecare fiind legat de cele 12 sisteme energetice ale organelor majore. Un medic experimentat, având o sensibilitate tactilă specială, poate folosi această metodă nu numai pentru a diagnostica în mod corect afecțiunea unui anumit organ, ci și pentru a identifica afecțiuni mai vechi ale tuturor organelor interne și a determina eventualele sechele și a previziona cu exactitate evoluția actualiei boli și a altor potențiale boli care ar putea să se declanșeze în alte organe. Pentru cei nefamiliarizați cu această tehnică, acuratețea ei poate să pară neobișnuită. Ea poate în același timp să fie destul de stânjenitoare, deoarece scoate la iveală obiceiuri și stări pe care pacientul este posibil să nu i le fi spus medicului, din pudoare.

După aplicarea celor Patru Diagnosticări pentru a înțelege cauza, natura și localizarea bolii unui pacient, medicul se folosește de cei Opt Indicatori ai simptomatologiei pentru a analiza patologia exactă și evoluția progresivă a bolii și a determina terapia adecvată ce urmează a fi aplicată în fiecare etapă a procesului de vindecare.

Cei Opt Indicatori

Indiferent de cauza sau denumirea unei boli, toate bolile distrug puritatea sângelui, bilei, limfei, mucusului, hormonilor și altor esențe ale organismului și provoacă dezechilibre grave la nivelul sistemelor energetice umane. Poluarea esențelor vitale, slăbirea funcțiilor vitale și dezechilibrarea energiilor vitale se manifestă întotdeauna prin reacții simptomatice anormale, pe care medicii cu experiență sunt capabili să le interpreteze în mod corect, ca pe o bază de tratament. În practica medicală tradițională chineză, cei Opt Indicatori sunt semne simptomatice importante după care medicul se orientează pe drumul ales pentru vindecarea bolii unui pacient. Pe măsura evoluției bolii în timpul tratamentului, unele simptome au tendința să dispară, iar altele noi se nasc, unele simptome inițiale se modifică, altele se localizează în alte regiuni din organism etc. Toate aceste modificări simptomatice indică dacă terapia acționează împotriva bolii, iar cei Opt Indicatori îi furnizează medicului un cod sistematic pentru diagnosticarea simptomatologiei variabile a pacientului.

Cei Opt Indicatori alcătuiesc baza unei metode numite „diagnostic diferențial”, prin care medicul monitorizează cu atenție evoluția unei boli și observă orice fel de modificări simptomatice reflectate de cei Opt Indicatori, după care adaptează corespunzător formulele pe bază de plante, sfaturile ce țin de dietă, acupunctura, masajul și alte terapii. Diagnosticul diferențial îi permite medicului să selecteze „instrumentul potrivit” pe parcursul fiecărei

etape din evoluția bolii, astfel încât terapiile să funcționeze concertat, și nu să intre în conflict cu propriile mecanisme de vindecare naturală ale organismului pentru a facilita eliminarea bolii din sistem.

Medicina alopată occidentală consideră simptomele unei boli reacții anormale la stimuli normali, „erori” ce trebuie „corectate” prin administrarea de medicamente și intervenție chirurgicală. Dacă pacientul resimte durere, doctorul îi prescrie analgezice. Dacă este vorba despre o inflamație, sunt prescrise medicamente pentru retragerea ei. Medicul îi prescrie pacientului somnifere pentru a-i trata insomnia, excitante pentru depresie, antibiotice pentru a distruge bacteriile și recomandă intervenția chirurgicală pentru a îndepărta organele care nu răspund la acțiunea medicamentelor. Niciuna dintre aceste metode nu face nimic pentru a elimina cauza principală a simptomelor. Dimpotrivă, doar contribuie la agravarea stării de toxicitate a pacientului, slăbindu-i sistemul și, în cele din urmă, dând naștere unor simptome mai grave și unor afecțiuni mai severe.

În contrast cu tabloul de mai sus, medicina tradițională percepe simptomele unei boli ca pe niște reacții normale la stimuli anormali, ca pe niște semnale de alarmă care indică prezența unei anomalii în mediul ambiental sau a unei greșeli în stilul de viață, care trebuie corectată. Fitoterapia, respectarea regimului alimentar, a postului, exercițiile terapeutice, acupunctura, masajul și alte metode de vindecare tradiționale elimină cauzele de bază prin îndepărtarea toxinelor nocive din organism, purificând fluidele vitale, refăcând funcțiile vitale și restabilind echilibrul optim și armonia dintre energiile diverselor organe din sistemul energetic uman. Când această sarcină a fost îndeplinită, toate simptomele anormale dispar în mod natural, iar pacientul este vindecat. Dacă după aceea pacientul ia măsuri preventive pentru a elimina factorii ambientali sau pe cei specifici unui stil de viață care au generat acea problemă, ea nu va mai apărea.

Cei Opt Indicatori reflectă dezechilibrele și anomaliiile din sistemele energetice ale organelor vitale care reglează organismul uman. Aceste dezechilibre ale energiei sunt strâns asociate cu acumulările de substanțe toxice din țesuturile, fluidele vitale, organele și glandele organismului. Sângele și limfa, precum și colonul și ficatul sunt în mod special vulnerabile la boli cauzate de acumularea unor substanțe toxice. Astfel de toxine poluează diferitele esențe vitale care reglează corpul fizic, cum ar fi sângele, limfa, bila, enzimele, hormonii și măduva spinării și slăbesc funcțiile energiei vitale asociate cu aceste esențe. În consecință, funcții vitale precum metabolismul, digestia, respirația, excreția, imunitatea și circulația sangvină sunt dezechilibrate și nu mai reușesc să-și îndeplinească sarcinile în mod corespunzător.

Plantele, suplimentele alimentare, masajul și alte metode folosite de vindecătorii tradiționali dizolvă, dislocă și ajută la eliminarea substanțelor toxice din organism, în acest fel punând capăt obstrucțiilor din calea funcționării normale a metabolismului, circulației sangvine, imunității și altor funcții vitale și restabilind echilibrul firesc dintre sistemele energetice ale organismului. Deși sistemul energetic uman deține cheia diagnosticării și terapiei eficiente, detoxifierea și purificarea esențelor vitale și țesuturilor organelor sunt principalele metode folosite pentru a restabili echilibrul energetic de care depind funcțiile vitale ale vieții.

Pe măsură ce substanțele nocive sunt scoase treptat din organism în timpul tratamentului, ele dau naștere de obicei unei diversități de simptome suplimentare care sunt reflectate de modificările celor Opt Indicatori. În practica medicală alternativă occidentală, aceste simptome de detoxifiere sunt numite „reacții de purificare” sau „criză de vindecare” și ele pot fi destul de neplăcute. Exemple de reacții de purificare comune sunt erupțiile

cutanate, durerile de cap, febra, amețeala, insomnia, inflamația, durerile de articulații, durerile musculare, constipația, diareea, flatulența și oboseala. Apariția unor asemenea simptome pe parcursul terapiei este un semn bun, deoarece ele indică faptul că tratamentul funcționează cu succes în direcția curățării, purificării și refacerii fluidelor vitale, organelor, glandelor și altor țesuturi ale organismului.

Medicina alopată occidentală consideră reacțiile de purificare simptome ulterioare ale bolii, și nu reacții firești la eliminarea bolii de către organism și de aceea încearcă să le inhibe prescriind mai multe medicamente alocate pentru a le contracara. În acest fel, este stopat procesul de detoxifiere și organismul este obligat nu doar să rețină toxinele nocive inițiale, ci și să asimileze produsele secundare extrem de toxice ale medicamentelor. Un exemplu elocvent al acestui cerc vicios medical amețitor îl reprezintă „remediile contra răcelii” care sunt vândute în farmaciile occidentale și care nu au niciun efect, în schimb ele asigură o oarecare alinare simptomatică prin închiderea canalelor de excreție a flegmei și mucozităților în sinusuri și gât, obligând aceste secreții să rămână în sistemul limfatic. Deși pacientul poate să simtă o alinare temporară a simptomelor în urma ingerării medicamentelor, mai devreme sau mai târziu toxinele reținute trebuie să fie descărcate undeva, generând boli și mai virulente, care sunt din nou tratate din punct de vedere simptomatic cu medicamente și mai toxice. În cele din urmă, o asemenea terapie conduce la cedarea organelor interne și la intervenție chirurgicală, iar uneori la cancer, care este rezultatul final al unei toxicități tisulare grave și prelungite.

În schimb, medicina tradițională chineză tratează disconfortul simptomatic al reacțiilor de purificare prin adaptarea periodică a formulelor pe bază de plante, a regimurilor alimentare și de alte tipuri pentru a ajuta și a accelera procesul de detoxifiere și purificare, în paralel administrându-se suplimentar plante și alimente speciale și alte metode care contribuie la scăderea gravității reacțiilor de purificare și la minimizarea disconfortului resimțit de pacient în timpul procesului de vindecare. Aceste adaptări sunt realizate în conformitate cu modificările simptomatice progresive evidențiate de cei Opt Indicatori. De îndată ce substanțele nocive și energiile deviate sunt eliminate din sistem, reacțiile de purificare încetează, puritatea esenței este refăcută, energia este reechilibrată, iar pacientul e complet vindecat.

Este greu să stabilești un diagnostic, iar acest lucru necesită mulți ani de experiență clinică, astfel încât nu are rost să discutăm aici mai în detaliu despre cei Opt Indicatori ai unui diagnostic diferențial. În schimb, îi vom trece pe scurt în revistă pentru a stabili o perspectivă teoretică de bază asupra acestui subiect și a evidenția o metodă alternativă de diagnostic care se deosebește profund de metoda convențională occidentală.

Cei Opt Indicatori sunt cunoscuți ca fiind yin și yang, intern și extern, rece și cald, golit și plin.

Yin și yang

Yin și yang sunt fără îndoială indicatorii cei mai importanți în diagnosticarea și tratarea unei boli. De fapt, ceilalți șase indicatori sunt doar manifestări mai specifice ale diverselor aspecte yin și yang. La urma urmelor, toate bolile și simptomele lor pot fi interpretate în termenii pierderii echilibrului homeostatic al polarității yin-yang de către sistemele energetice ale diverselor organe interne. De exemplu, temperatura ridicată a corpului,

constipația, aspectul îmbujorat al feței, transpirația abundentă și hipertensiunea sunt semne ale excesului de yang și indică o „boală yang”. Frisoanele, diareea, paloarea feței, vitalitatea scăzută, slăbiciunea membrelor și intoleranța la frig sunt exemple ale excesului de yin și indică o „boală yin”. De obicei, bolile yang sunt tratate cu plante yin care au efect de răcorire și alte metode care stimulează energia yin și controlează energia yang, în timp ce bolile yin sunt tratate cu plante yang care au efect de încălzire și alte metode care tonifică energia yang și inhibă energia yin. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* precizează: „Dacă este cald, trebuie să îl răcorești; dacă este rece, trebuie să îl încălzești; dacă este golit, trebuie să îl umpli; dacă este plin, trebuie să îl golești”.

Energiile yin și yang sunt cunoscute drept „Comandanții celor Opt Indicatori”, deoarece toți ceilalți indicatori „țin” fie de yin, fie de yang. De exemplu, interiorul organismului este yin, iar exteriorul este yang și, prin urmare, simptomele „externe” indică o boală yang, în timp ce simptomele „interne” indică o problemă yin. În mod similar, „rece” este o manifestare a lui yin, iar „cald” este o manifestare a lui yang, „golit” indică o stare yin de deficiență energetică, iar „plin” reflectă o stare yang de exces energetic. Acești indicatori apar aproape întotdeauna în diverse combinații. Astfel, dacă un simptom „cald” apare la suprafața corpului, el este numit „extern-cald”, ceea ce mai este cunoscut drept „yang în yang”. Dacă un simptom „rece” apare la exterior, el este denumit „extern-rece” sau „yin în yang”. Un simptom „plin” în interior este „yang în yin”, iar o stare „golită-intern” este „yin în yin”.

Fiecare combinație de indicatori necesită o abordare terapeutică diferită și la fel cum diverși indicatori se modifică și se transformă, terapiile sunt adaptate în consecință pentru a asigura o eficiență maximă. Dacă un simptom „intern-cald” se deplasează spre suprafața corpului și devine „extern-cald”, aceasta înseamnă că excesul de energie caldă yang este condus cu succes de la organele interne în afara corpului spre piele, pentru a fi eliminat. Planta care deplasează energia rea caldă din interior spre exterior va fi în acest fel retrasă, în schimb se vor adăuga plantele care elimină excesul de căldură de la suprafața corpului.

Intern și extern

Acești indicatori îi arată medicului unde este localizată boala și în ce direcție se deplasează. Ei reflectă în același timp cât de mult s-a extins boala și cât este de gravă. Pe măsură ce se agravează, bolile au tendința să înainteze spre interiorul organismului pornind de la suprafața pielii și mușchilor și ajungând la organele vitale, glande și oase. Pe măsură ce starea organismului se ameliorează sub efectul terapiei, bolile au tendința să se îndrepte în afara corpului, spre suprafață, pentru eliminare, acesta fiind de obicei un semn că tratamentul dă rezultate. Simptomele unei boli interne includ senzația de sete, amețeala, durerile abdominale și de articulații, diaree, dureri în piept și inflamații. Simptomele unei boli externe includ fierbințelile, intoleranța la frig, nasul înfundat, durerile musculare și durerile de cap.

Indicatorii interni și externi apar întotdeauna în combinație fie cu simptomele de cald și rece, fie cu cele de golit și plin. De exemplu, fierbințelile care nu sunt însoțite de transpirație și dureri de cap, dar sunt combinate cu dureri musculare indică o boală de tipul „extern-plin”, în timp ce amețeala și oboseala, palpitațiile, sudoarea rece, mâinile

și picioarele reci, respirația sacadată și vorbirea tărăgănată indică faptul că boala a evoluat ajungând într-o etapă „extern-golită”. Simptomele de rece și cald, golit și plin au tendința să se schimbe rapid între suprafața corpului și interior în timpul tratamentului, indicând de multe ori faptul că substanțele toxice sunt deplasate și împinse pe canalele excretore, prin organe și orificii pentru a fi eliminate. Medicul trebuie să acorde o atenție specială acestor mișcări pentru a adapta terapiile astfel încât acestea să ajute, și nu să împiedice mecanismele naturale proprii de vindecare ale organismului. În același timp, trebuie să-și propună să aline senzațiile simptomatice de disconfort generate de reacțiile de purificare ale pacientului.

Rece și cald

Rece și cald indică natura de bază a bolii prin manifestarea diverselor tipuri de energie deviantă, cum ar fi temperatura neobișnuit de ridicată sau de scăzută a corpului, intoleranța la cald sau la rece, aspectul îmbujorat sau palid al feței, urina clară sau închisă la culoare, scaunele tari sau moi etc. Aceste simptome pot să devină destul de complicate și instabile. De exemplu, există boli cunoscute drept „calde sus, reci jos”, „reci sus, calde jos”, „cu arsuri la stomac, intestine reci”, „cu arsuri la intestine, stomac rece” etc. Ochii injectați și durerea în gât indică prezența unor simptome calde în Arzătorul Superior, iar dacă sunt însoțite de un stomac balonat și diaree, toate aceste simptome indică o boală simultană rece în Arzătorul Inferior. Din nou, medicul este cel care trebuie să îndeplinească un act de echilibrare terapeutică extraordinară pentru a pune în mișcare și a transforma energiile deviante și a crește și a echilibra propriile energii ale organelor interne ale pacientului recurgând la plante, dietă alimentară, masaj și alte metode care funcționează în armonie cu Marele Principiu Yin și Yang și cu cele Cinci Energii Elementare.

Golit și plin

Acești indicatori reflectă în ce măsură o boală a secătuit sau a inflammat energiile organului afectat și gradul de rezistență a pacientului în fața acelei boli. Rezistența scăzută, slăbiciunea fizică și lipsa de vitalitate indică o stare de „energie golită”, în timp ce hiperactivitatea, hipertensiunea și energia nervoasă indică o „energie plină”. Cu toate acestea, umplerea cu energie nu este neapărat un semn favorabil, întrucât de obicei indică o bătălie permanentă între „energia pură” protectoare a pacientului și „energia rea” invazivă a bolii. Dacă energia pură a rezistenței câștigă teren, energia rea a bolii devine din ce în ce mai „golită” și, în final, este împinsă afară din sistem. Dacă rezistența este scăzută, energia pură ajunge să fie din ce în ce mai „golită”, în timp ce energia rea continuă să fie tot mai „plină”. Stările de „plin” mai pot fi cauzate de blocările dintr-unul sau mai multe din meridianele energetice ale organismului, lucru care determină energia organului de care meridianul este legat să se retragă și să se reverse peste alte meridiane, stimulând în exces și inflamând organele afectate.

Prin urmare, „golit” și „plin” sunt indicatorii principali ai unor nivele de energie și tipuri de echilibru energetic relativ. Din nou, simptomele aferente se manifestă rar singure. De obicei, ele apar în combinație cu simptomele de rece și cald, intern și extern. Ele se transformă, se recombina și se repoziționează în mod frecvent în timpul evoluției și

tratamentului bolii, iar aceste modificări reflectă cât de bine funcționează terapia și cum trebuie să fie adaptată pentru o eficiență maximă în condițiile unei simptomatologii variabile.

În acest fel, medicul stabilește cauzele și natura esențială ale unei boli prin implementarea celor Patru Diagnosticări, după care aplică cei Opt Indicatori ai simptomatologiei pentru a localiza și a diferenția diversele simptome ale energiei deviate pe care le provoacă boala. Pe parcursul tratamentului, diagnosticul diferențial al simptomelor devine mai important decât cauza de bază și tipul de boală, deoarece simptomele sunt pentru medic ca niște indicatoare ale terapiilor pe care le folosește pentru a combate boala și îi arată cum trebuie să fie adaptate pe măsură ce simptomele se modifică pe parcursul bolii. Prin monitorizarea celor Opt Indicatori, medicul este capabil să ajute organismul să-și îndeplinească sarcina de detoxifiere și purificare și să armonizeze terapiile cu mecanismele naturale de vindecare ale organismului pentru a realiza o vindecare completă.

În funcție de gravitatea bolii și de starea esenței și energiei pacientului, procesul de vindecare poate dura mai multe zile, mai multe săptămâni, câteva luni sau mai mulți ani, dar atunci când s-a încheiat, s-a reușit vindecarea completă, fără să se recurgă la medicamente de sinteză, radiații, intervenții chirurgicale invazive sau la alte metode alopate debilitante, care de multe ori generează mai multe boli decât vindecă. Atât timp cât pacientul urmează tratamentul prin adoptarea unui program eficient de îngrijire preventivă, el poate să se aștepte să ducă o viață sănătoasă și îndelungată.



Partea a II-a

Ramurile : Esența, Energia și Spiritul

Capitolul 9

Esența : hrana

Esența se referă la fluidele vitale din organism. Toate ființele vii se nasc din fluid. *Cartea schimbărilor* menționează : „Cerul a produs mai întâi apa”. Taoiștii spun : „Apa este mama celor Trei Surse ale Cerului, Pământului și Umanității, iar esența este sursa din care a izvorât energia primordială”.

Chang Ching-yueh, *Cartea clasificărilor* (secolul al II-lea, î.Hr.)

Esența este baza materială fundamentală a existenței umane fizice și elementul primordial din alchimia taoistă internă. Esența își manifestă aspectul primordial prenatal prin spermă și ovul, care formează embrionul uman după concepție, și prin instinctul primar al reproducerii sexuale. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menționează : „Înainte să se formeze organismul uman, trebuie să existe esența prenatală”.

După naștere, esența prenatală este stocată în „sistemul organului intern al rinichilor”, la care terminologia medicală chineză face referire ca fiind glandele suprarenale („rinichii interni”), și testicule sau ovare („rinichii externi”). Esența prenatală stocată în glandele suprarenale asigură cea mai puternică sursă energetică internă a organismului pentru susținerea vieții. Fiecare organism este înzestrat cu o cantitate limitată din această energie (*yuan-qi*), iar durata de viață a unei persoane este determinată de ritmul în care este consumată energia primordială. Esența prenatală stocată în testicule și ovare este activată la pubertate și asigură sperma și ovulul prin care este procreată următoarea generație. Esența postnatală constă într-o diversitate de fluide vitale care susțin viața și este produsă în corpul uman sub trei forme de bază. Prima este „esența sângelui”, în care sunt incluse toate elementele ce compun sângele și sunt transportate de sânge, precum globulele roșii și albe, apa și diverse substanțe nutritive asimilate din hrana digerată. Cea de-a doua este „esența hormonală”, care îmbracă două forme : „viața pură”, care cuprinde toți hormonii esențiali secretați de sistemul endocrin, precum și produșii neurochimici, lichidul cerebrospinal și enzimele ; „esența sexuală”, care se referă la diverși hormoni și la alte secreții asociate în special cu funcțiile sexuale, inclusiv sperma și ovulul. Cea de-a treia formă a esenței postnatale este numită „fluidele esențiale” și cuprinde toate fluidele mai vâscoase ale organismului, cum sunt limfa și mucusul, lichidul sinovial care lubrifică articulațiile, dar și lacrimile, transpirația și urina. Toate aceste fluide sunt sintetizate din substanțele nutritive esențiale extrase prin digerarea alimentelor și apei. Calitatea fluidelor vitale care constituie „esența vieții” este așadar dependentă de calitatea substanțelor nutritive din dietă și de eficiența digestiei și metabolismului. Fundamentul vieții umane își are rădăcinile în nutriție : „Ești ceea ce mănânci”.

În alchimia taoistă, esența postnatală „sălășluiește” în centrul energetic al Câmpului Elixirului Inferior, localizat în spatele ombilicului, mai jos de acesta, și este asociat din

punct de vedere fiziologic cu plexul hipogastric, o rețea importantă de nervi din abdomen care controlează organele digestive, excretoare și reproducătoare.

Dieta și nutriția

Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben menționează: „Când esența este insuficientă, trebuie să o refaceți prin hrană”. Cu alte cuvinte, când oricare dintre diversele fluide esențiale de care depind toate funcțiile vitale este insuficient, primul lucru spre care ființa umană se îndreaptă pentru a-și reface necesarul este dieta și nutriția. Hipocrate spunea exact același lucru atunci când scria: „Hrana ar trebui să fie doctoria ta”, dar odată cu începutul secolului XX, practica medicală occidentală a abandonat acest principiu holistic de vindecare în favoarea medicamentelor și a chirurgiei, cu rezultate catastrofale pentru sănătatea umană.

Astăzi, terapia nutriționistă se bucură din nou de recunoaștere în cercurile medicale occidentale New Age, fiind înțeleasă ca un mijloc sigur și eficient de tratare a bolilor și a proceselor degenerative din organismul uman, însă în Orient ea a rămas întotdeauna o formă esențială de terapie. Conceptele orientale tradiționale și cele occidentale moderne despre ce înseamnă o „dietă echilibrată” sănătoasă diferă mult, așa cum diferă și abordările lor cu privire la suplimentele alimentare. În practica occidentală, suplimentele nutriționale rafinate, cum sunt vitaminele și mineralele, sunt prescrise pentru a furniza diverse substanțe nutritive care lipsesc sau sunt insuficiente în dieta unei persoane. Astfel de carențe alimentare sunt deseori cauzate de metodele moderne de practicare a agriculturii și de procesare a alimentelor. Abordarea tradițională chineză a suplimentării dietetice constă în prescrierea unor plante, cum sunt ginsengul și gențiana, care întăresc forța sistemului digestiv de a extrage și a asimila substanțele nutritive din orice fel de alimente pe care le consumă o persoană. Ambele metode dau rezultate și împreună efectele lor au o acțiune sinergică.

Conceptul occidental convențional de dietă echilibrată se referă la combinarea tuturor grupelor majore de alimente la fiecare masă, cum sunt proteinele și carbohidrații, fructele și legumele. Această abordare încalcă regulile trofologiei (știința combinării alimentelor) și poate conduce la probleme digestive grave, o asimilare deficitară și constipație cronică. Subiectul trofologiei este discutat pe larg în lucrarea *Tao pentru SS&L*, la care cititorii interesați pot apela și care, prin urmare, nu va fi discutat în continuare. În schimb, ne vom concentra asupra unor concepte taoiste tradiționale și altora occidentale holistice referitoare la modul în care trebuie să fie selectate și echilibrate alimentele pentru o sănătate optimă, conform tipurilor de energie pe care le eliberează în organism.

Pe lângă substanțele lor nutritive biochimice constitutive, singurul aspect al hranei pe care principiile nutriționiste occidentale tradiționale îl recunosc, toate alimentele au o natură bioenergetică esențială, care este transmisă mai departe organismului pentru a o consuma. Știința nutrițională taoistă tradițională împarte alimentele pe categorii în funcție de aceste bioenergii, iar dietele taoiste sunt formulate pentru a atinge un echilibru optim între diversele tipuri de energie pe care alimentele le eliberează când sunt digerate și metabolizate. Asemenea tuturor tipurilor de energie, energiile alimentare sunt polare și de aceea ele sunt clasificate în principal în funcție de energiile yin și yang.

Alimentele yin au un efect de răcorire și calmare asupra energiei umane, în timp ce alimentele yang au un efect de încălzire și stimulare. Când selectăm alimentele în funcție

de energiile lor yin și yang, ar trebui să căutăm un echilibru nu doar între alimentele selectate, ci și între alimente și stările de energie predominante din interiorul și din afara organismului. De exemplu, dacă energia noastră internă este într-o stare de yin extrem (suntem obosiți, apatici, deprimați), ne putem echilibra și îmbunătăți starea consumând alimente yang care vor stimula, vor încălzi și vor ridica nivelul energiei. În mod similar, dacă mediul extern este de tipul yin extrem (rece, umed, înnorat), putem să opunem rezistență la atacul invaziv al acestor „energii rele” externe consumând unele alimente yang care au efect de încălzire și de uscare.

Până la apariția recentă a supermarketurilor de tip occidental și a lanțurilor fast-food în Orientul Îndepărtat, familiile chineze își echilibrău de obicei mesele în acest mod tradițional. Și chiar și în Occident, înainte de secolul XX, în mod intuitiv, oamenii consumau mai multă carne, unt și alte alimente care au efect de încălzire în anotimpul rece al iernii, când produsele proaspete erau puține, și consumau mai multe fructe și legume cu efect de răcorire vara, când produsele proaspete erau ieftine și din belșug, iar animalele destinate consumului erau îngrășate pentru iarnă. Beneficiind de existența frigiderelor, a supermarketurilor și a transportului pe distanțe lungi, oamenii pot acum să consume mere și portocale în miezul iernii și cărnuri grase în miezul verii, astfel provocându-și singuri tot felul de boli și suferințe, făcând un talmeș-balmeș din propriile lor energii interne. În tabelul de mai jos sunt prezentate câteva dintre alimentele și mirodeniile de bază în funcție de efectele lor de încălzire (yang) și de răcorire (yin) :

	<i>Răcorire (Yin)</i>	<i>Încălzire (Yang)</i>
<i>Alimente :</i>	fructe proaspete legume proaspete sucuri proaspete de vară salată verde tofu (brânză de soia) alge de mare bulgur orez lapte, iaurt germenii de soia pește crud (sashimi)	fructe uscate și în compoturi/ gemuri legume gătite sucuri proaspete de iarnă varză sos de tomate avocado rădăcinoase linte, fasole boabe cartofi orz, ovăz, hrișcă unt, smântână, brânză nuci, semințe carne de vacă, de miel, de pui pește gătit
<i>Mirodenii :</i>	praf de curry pătrunjel ardei iute coriandru tamari, sos de soia zahăr sare	usturoi ghimbir busuioc, cimbru, oregano piper negru foi de dafin cuișoare melasă miso ciocolată, vanilie

Din punct de vedere științific modern, cel mai important aspect al polarității yin-yang din alimente este echilibrul acido-bazic sau al pH-ului. Alimentele yang sunt cele care formează acid și transmit aciditatea în fluxul sangvin și fluidele celulare, în timp ce alimentele yin au efect de alcalinizare pentru fluidele și țesuturile din organism. Vorbim despre efectele alimentelor asupra echilibrului pH-ului din organism, și nu despre valorile intrinseci ale pH-ului lor. Unele alimente acide prin natura lor, cum sunt strugurii și lămâile, au de fapt un efect de alcalinizare asupra fluidelor din organism atunci când sunt metabolizate.

Din punct de vedere biochimic, acizii conțin o concentrație ridicată de ioni de hidrogen încărcăți pozitiv (H^+), în timp ce alcalii conțin un volum mare de ioni hidroxil încărcăți negativ (OH^-). Când o moleculă yang de H^+ întâlnește o moleculă yin de OH^- , este iubire la prima vedere : yin și yang unite, alcalin plus acid formează o unitate, pozitiv și negativ se echilibrează, iar rodul uniunii lor este apa neutră, „Mama Vieții”. Acesta este modul cum operează Marele Principiu Yin și Yang la nivelul molecular al chimiei hranei în organism.

Pe o scară a pH-ului de la 1 la 12, apa naturală este neutră la $pH = 7$. Pentru a funcționa în parametri corespunzători, plasma din sânge trebuie să rămână ușor alcalină, între 7,35 și 7,45. Chiar și cea mai ușoară fluctuație în oricare direcție poate încetini ritmul bătăilor inimii și poate provoca o comă (acid) sau poate accelera ritmul inimii și poate provoca convulsii (alcalin), iar dacă dezechilibrul nu este corectat imediat, poate surveni decesul. În consecință, organismul pune în mișcare câteva mecanisme interne pentru a menține un echilibru homeostatic constant al pH-ului în sânge, cum ar fi reducerea excesului de acizi din apă și a dioxidului de carbon și eliminarea lor prin rinichi și plămâni, trecând acizii în exces în stomac în scop digestiv sau transformându-i în săruri minerale.

Deși este posibil, de asemenea, ca sângele să fie supraalcalinizat, rareori se întâmplă acest lucru. O problemă mult mai frecventă, în special în dietele occidentale moderne, este apariția unei acidități excesive a sângelui, care conduce la apariția „acidozei”. Acidoza este responsabilă sau contribuie la apariția mai multor afecțiuni debilitante, între care demineralizarea oaselor (altfel spus, osteoporoza), tulburările nervoase, pietrele la rinichi, oboseala cronică, guta, artrita, cariile dentare și slăbirea imunității. Odată ce ne familiarizăm cu proprietățile de bază alcalinizante (yin) și acidifiante (yang) ale diferitelor alimente, putem menține cu ușurință un echilibru optim al pH-ului din sânge și al altor fluide vitale și, astfel, ne putem proteja organismul de ravagiile acidozei.

Tabelul care urmează prezintă o listă a principalelor grupe de alimente în funcție de efectul lor asupra pH-ului din organism. Observați că unele alimente, cum ar fi untul, sunt menționate ca fiind „neutre”, ceea ce înseamnă că ele nici nu alcalinizează, nici nu acidifică sistemul ; în schimb, scad aciditatea din acizi și alcalinitatea din alcali și, prin urmare, pot fi consumate ca alimente-tampon în combinație cu alimente din oricare categorie.

<i>acidifiant</i>	<i>neutru</i>	<i>alcalinizant</i>
zahăr, miere	unt	cafea, ceai
alcool, băuturi răcoritoare	iaurt	fructe proaspete
făină albă și orez	brânză	legume proaspete
carne, pește, carne de pasăre	tofu (brânză de soia)	alge de mare
ouă	sos de soia, miso	usturoi
nuci, cereale integrale	sare	
fasole, legume		

O scurtă privire asupra tabelului de mai sus dezvăluie de ce dietele occidentale moderne sunt atât de acide. Dieta americană standard (DAS), de exemplu, în care peste 90% din calorii provin din alimente care acidifică, generează o stare de acidoză cronică, semnele cele mai evidente fiind gustul acru în gură dimineața și mirosul acru al corpului. Un motiv pentru care atât de mulți americani și europeni se grăbesc să bea dintr-o sorbitură prima lor ceașcă de cafea dimineața este faptul că aceasta are un efect imediat de alcalinizare asupra „gustului acid” remanent.

Un alt aspect al energeticii alimentelor este acela al asocierilor lor cu cele Cinci Energii Elementare, care determină „afinitățile lor naturale” (*gui-jing*) față de sistemele energetice ale diferitelor organe interne vitale din organism. Printre numeroasele proprietăți și stadii asociate cu cele Cinci Energii Elementare, cele Cinci Arome sunt cel mai evident reflectate în alimente – modul în care alchimia taoistă clasifică acest aspect al energiei hranei. Dacă, de exemplu, aveți un ficat cu o funcționare slabă, medicii chinezi v-ar putea recomanda să consumați mai multe alimente acre care să conțină energia Lemnului pentru a stimula energia ficatului, dar dacă ficatul este supraactiv sau inflammat, ar putea să vă recomande să evitați alimentele acre. În această privință, este interesant de remarcat faptul că în cazul americanilor, care consumă alimente dulci ce conțin energia Pământului cu un nivel al zahărului excesiv de mare, se înregistrează în același timp o incidență foarte ridicată a bolilor cronice de stomac, cum sunt hiperaciditatea, ulcerul și indigestia, iar acest lucru ar putea să fie cauzat de o supraîncărcare a sistemului energetic de Pământ al stomacului, din cauza consumului de dulciuri.

Tabelul de mai jos prezintă câteva alimente în funcție de asocierile lor cu cele Cinci Energii Elementare și cele Cinci Arome, precum și afinitățile cu organele lor :

Lemn/acru/ficat, vezica biliară :

cereale :	grâu, secară, orz, ovăz
boabe :	linte, mazăre verde
legume :	germeni de soia, salată verde, ardei verde, broccoli, fasole verde
fructe :	citrice
carne :	pui

Apă/sărat/rinichi, vezica urinară :

cereale :	hrișcă
boabe :	fasole roșie, boabe de soia, fasole pinto, fasole azuki
legume :	alge de mare
fructe :	mure, afine, struguri negri, pepene roșu, merișoare
carne :	pește marin

Metal/iute/plămâni, intestinul gros :

cereale :	orez
boabe :	boabe de soia și tofu, fasole albă
legume :	ceapă albă, varză, napi, ridichi, conopidă, țelină
fructe :	pere
carne :	cod, plătică, carne de vită, carne de curcan

Pământ/dulce/stomac, splină, pancreas :

cereale :	mei
boabe :	năut
legume :	dovlecei, igrname
fructe :	fructe dulci
carne :	ton, pește-spadă, păsări sălbatice

Foc/amar/inimă, intestinul subție :

cereale :	porumb
boabe :	linte roșie
legume :	gulie, boabe de muștar, andive și alte legume verzi amare, roșii, ceapă verde
fructe :	caise, căpșuni
carne :	carne de miel, creveți

După cum puteți constata, există multe alimente mai importante decât cele pe care ne face plăcere să le privim sau care ne încântă papilele gustative. Cât de bine vă simțiți, cât de clar gândiți și cât de bine reușiți să vă adaptați la mediul ambiental intern și extern sunt lucruri legate în mod direct de tipurile de energie pe care le eliberați în propriul sistem prin obiceiurile alimentare. Campaniile publicitare masive, ambalajele atrăgătoare pentru mâncarea nesănătoasă, supermarketurile uriașe care stochează tot ce există sub soare pe tot parcursul anului, restaurantele de tip fast-food și ignoranța generală în rândul publicului referitor la ce înseamnă știința alimentației, precum și sistemul medical au condus cea mai mare parte a lumii occidentale și mare parte din lumea orientală pe calea obezității, malnutriției, imunodeficienței, cancerului, problemelor de piele și dentare, dezechilibrului emoțional, tulburărilor mentale și a altor afecțiuni legate de dieta alimentară.

Cu toate acestea, fiecare decide pentru sine. Tot ce trebuie să faceți este să vă familiarizați cu farmacodinamica chimiei alimentare, să învățați cum să combinați corect alimentele la fiecare masă și să urmați dieta Tao astfel încât să fiți sănătos și fericit.

Alchimia alimentelor : esența devine energie

„Jing hwa qi” formulează primul principiu al alchimiei taoiste interne. Acesta postulează : „Esența se transformă în energie”, care înseamnă exact ceea ce spunea Einstein cu privire la relația transmutabilă dintre materie și energie, $E = mc^2$. În alchimia alimentelor, substanțele nutritive esențiale sunt transformate în energie datorită activității enzimelor.

Enzimele sunt implicate în orice funcție biologică și proces fiziologic din organism, inclusiv digestia și metabolismul, reacția imună și diviziunea celulară, activitatea musculară și cerebrală, sinteza proteinelor și activitatea antioxidantă. Până acum au fost identificate aproximativ 5.000 de enzime, fiecare având o funcție specifică și fiecare necesitând condiții specifice de temperatură și pH și, probabil, există alte câteva mii pe care nu le cunoaștem încă. Fără enzime, organismul uman nu ar mai funcționa.

Enzimele sunt agenți biochimici extrem de activi produși de diferite organe și glande și în interiorul fiecărei celule din organism. Spre deosebire de catalizatorii chimici obișnuiți, enzimele sunt înzestrate cu o scânteie din energia vitală, sau *qi*, această energie fiind cea care le conferă forța bioactivă remarcabilă. Energia unei enzime poate fi detectată

prin instrumente științifice ca o formă de radiație emisă de fiecare dată când enzimele acționează. Niciun alt tip de esență biochimică nu prezintă astfel de proprietăți.

Enzimele necesare pentru digestie sunt produse în principal de către pancreas, precum și de mii de canalicule digestive din stomac și glandele salivare din gură. Unele enzime sunt totuși prezente numai în alimentele proaspete, naturale și sunt rapid distruse când alimentele sunt supuse prelucrării chimice, iradierii și procesării prelungite prin gătit la temperaturi foarte ridicate. Cunoscute sub numele de enzime alimentare, ele sunt activate de căldura și umezeala din gură și stomac, când mâncarea este mestecată și înghițită. Cu cât dieta dumneavoastră va conține mai multe enzime alimentare, cu atât mai puține vor fi enzimele pe care organismul va trebui să le alocă în procesul digestiv și cu atât mai multă energie veți economisi pentru îndeplinirea altor funcții. Întrucât organismul trebuie să consume energie pentru a produce enzime, cu cât veți consuma mai multe enzime, cu atât mai multă energie veți economisi și veți trăi mai mult.

Agricultura modernă, procesarea industrială a alimentelor și metodele de gătit produc alimente lipsite de enzime, ceea ce înseamnă că dietele bazate pe alimente gătite și procesate impun organismului să direcționeze un flux permanent de enzime în tractul digestiv pentru a digera aceste alimente și a extrage din ele substanțele nutritive. Această redirectionare a energiei vitale spre producerea enzimelor depășește adesea volumul de energie obținut din alimentul în sine, ceea ce conduce la o pierdere netă de energie. Evident, astfel de diete slăbesc vitalitatea încet, dar sigur și, din această cauză, scurtează durata de viață.

Situația este agravată și de excesul de alimente modificate din dietele moderne. Nici cele mai puternice enzime metabolice nu reușesc să extragă energia din moleculele de hrană, a căror valență electromagnetică a fost modificată sau distrusă de aditivii chimici, radiațiile gamma sau gătitul la cuptoarele cu microunde deoarece moleculele afectate nu reacționează și nu se combină în mod normal cu enzime și cu alți compuși biochimici și, astfel, nu produc multă energie viabilă. În schimb, pot să determine unele reacții biochimice greșite, despre care se crede că ar contribui la declanșarea cancerului. Doar alimentele integral naturale, consumate într-o stare relativ naturală, produc energie naturală, esențială pentru organism.

Probabil că așa se explică, în parte, de ce Statele Unite ale Americii, în ciuda supraabundenței de alimente și a aportului caloric ridicat, înregistrează cea mai mare incidență a îmbolnăvirilor de cancer. DAS este, practic, lipsită de enzime și multe dintre alimente au fost modificate de compuși chimici și prin iradiere. În consecință, enzimele care în condiții normale îndeplineau sarcinile de păstrare a curățeniei și de pază și protecție a sistemului imunitar sunt acum forțate să încerce să descongese mormanul de alimente inerte, denaturate, parțial digerate din tractul digestiv. Acele câteva substanțe nutritive viabile care sunt extrase din această amestecătură au de multe ori structuri biochimice defectuoase și nu reușesc să funcționeze în mod adecvat când sunt încorporate în matricea structurală a celulelor și țesuturilor. Exemplul cel mai elocvent în ceea ce privește efectele cancerigene ale alimentelor procesate din dietele moderne îl constituie uleiul vegetal hidrogenat: când molecule de grăsime modificată din margarină și alte grăsimi artificiale sunt sintetizate în structura celulelor, din cauza absenței unor grăsimi naturale în dietă, aceste celule nu reușesc să răspundă adecvat, creând terenul pentru dezvoltarea tumorilor canceroase. Pentru ca alchimia alimentelor să funcționeze corespunzător, organismul are nevoie de o rezervă consistentă de enzime active, dintre care unele trebuie

să pătrundă în organism ca enzime alimentare naturale prin intermediul hranei, iar alimentele procesate nu reușesc să furnizeze aceste elemente vitale. În schimb, ele consumă din aceste elemente metabolice vitale.

În următoarele subcapitole vom discuta despre diferite grupe de alimente, diete și suplimente alimentare pentru a putea stabili ce obiceiuri alimentare susțin o alchimie reușită a alimentelor, ajutându-ne astfel să fim sănătoși și longevivi, și ce gen de factori alimentari inhibă o alchimie adecvată a alimentelor, răpindu-ne astfel sănătatea și longevitatea.

Profilul alimentelor

Informațiile prezentate în continuare cu privire la diverse tipuri de alimente sunt menite să completeze și să actualizeze informațiile despre dietă și nutriție prezentate în volumul *Tao pentru SS&L*. Pentru detalii despre trofologie și avantajele terapeutice ale unor alimente specifice, cititorii pot să consulte capitolele dedicate acestor subiecte din acest volum și să le combine cu datele noi prezentate în continuare.

Zahărul

Zahărul este, fără îndoială, una dintre substanțele cele mai periculoase de pe piața alimentelor în zilele noastre. Substanța la care ne referim este zaharoza, zahărul cristalin alb rafinat din trestia-de-zahăr sau sucule de sfeclă, după ce sunt date deoparte toate vitaminele, mineralele, proteinele, fibrele, apa și alte elemente cu acțiune sinergică. Zahărul alb este o substanță chimică procesată industrial care nu se întâlnește ca atare în natură și nu este potrivită pentru consumul uman. Alte zaharuri, cum sunt fructoza (din fructe și miere), lactoza (din lapte) și maltoza (din cereale), sunt substanțe naturale cu valoare nutritivă. Zahărul brut este o varietate grosieră, maronie, lipicioasă obținută prin fierberea suculei de trestie-de-zahăr și este de asemenea un aliment sănătos, însă foarte greu de procurat în lumea occidentală. Așa-numitul „zahăr brun” vândut în supermarketuri nu este nimic altceva decât zahăr alb rafinat care conține în el anumite cantități de melasă, adăugate ulterior pentru culoare și aromă. Acesta nu este un „aliment sănătos”.

Zahărul inhibă sistemul imunitar determinând pancreasul să secrete cantități exagerate de insulină, care trebuie apoi prelucrată. Insulina rămâne în fluxul sangvin multă vreme după ce zahărul a fost metabolizat, iar unul dintre principalele ei efecte secundare este inhibarea eliberării hormonului de creștere din hipofiză. Hormonul de creștere este un factor esențial în reglarea sistemului imunitar, astfel încât oricine consumă mult zahăr zilnic are șanse să se confrunte cu o insuficiență majoră a acestui hormon și, în consecință, cu o imunodeficiență cauzată de prezența constantă a insulinei în fluxul sangvin. Mai mult, zahărul alb rafinat este tratat ca un agent străin toxic de către sistemul imunitar, din cauza structurii sale chimice nenaturale, dar și a impurităților industriale pe care le reține în urma procesului de rafinare. Astfel, zahărul declanșează o reacție imunitară care nu era necesară și în același timp inhibă funcția imunitară, slăbind sistemul imunitar, expus la o armă cu două tăișuri.

Zahărul este principalul vinovat pentru declanșarea multor boli și afecțiuni degenerative. El poate declanșa cu ușurință diabetul și este un factor major în apariția candidozei,

ambele fiind afecțiuni care s-au răspândit rapid în lumea occidentală industrializată. Întrucât zahărul este „gol din punct de vedere nutrițional”, organismul trebuie „să împrumute” vitaminele, mineralele și alte substanțe nutritive sinergice necesare pentru a metaboliza zahărul din propriile țesuturi. De aceea, consumul exagerat de zahăr determină eliminarea constantă a substanțelor nutritive din organism. Dovezi recente sugerează că zahărul provoacă apariția cariilor dentare, nu atât prin contactul cu dinții, cât prin pierderea calciului din structura dinților. Zahărul sărăcește organismul de potasiu și magneziu, de care are nevoie pentru a îndeplini o funcție cardiacă adecvată și, ca atare, este un factor major în declanșarea bolilor de inimă. Pierderea nutritivă cauzată de zahăr poate stârni o poftă de mâncare exagerată, întrucât organismul încearcă să înlocuiască substanțele nutritive „furate” de zahăr.

Majoritatea oamenilor consumă mult mai mult zahăr decât poate organismul lor să utilizeze pentru producerea energiei. În astfel de situații, ficatul transformă zahărul excedentar în molecule numite trigliceride și le stochează sub formă de grăsime sau produce colesterol din derivatele zahărului și îl depozitează pe vene și artere. Zahărul este așadar un factor major în declanșarea obezității și a arteriosclerozei.

Zahărul este o substanță care creează dependență. În cartea sa *Sugar Blues*, William Dufty scrie: „Diferența dintre dependența de zahăr și dependența de narcotice este în mare aceea de măsură”. Renunțarea bruscă la zahăr conduce în mod invariabil la un gen de simptome de sevraj asociate celor produse de renunțarea bruscă la droguri – oboseală, moleșală, depresie, irascibilitate, dureri de cap, dureri ale membrelor. Faptul că zahărul dă dependență se reflectă de asemenea în consumul curent pe cap de locuitor din SUA – o medie de 59 kg de zahăr/persoană/an sau aproximativ 153 g/zi. Aceste cifre îl clasează în categoria „abuzului de substanțe”. Cele mai multe persoane nici măcar nu își dau seama cât de mult zahăr consumă în fiecare zi deoarece mare parte din cantitatea respectivă este ascunsă în alte alimente. O doză de 330 ml de băutură răcoritoare, de exemplu, conține aproximativ nouă lingurițe de zahăr alb rafinat.

Consumul de zahăr din SUA este atât de ridicat încât a generat și o problemă socială prin efectele lui nesănătoase asupra comportamentului, în special în rândul copiilor, care manifestă tulburări comportamentale din ce în ce mai grave și dificultăți de învățare. Într-un studiu recent condus de dr. C. Keith Connors de la Children's Hospital din Washington, D.C., s-a stabilit o legătură „extrem de gravă” între consumul de carbohidrați, care conțin zahăr (cum sunt cerealele de la micul dejun, prăjiturile și biscuiții), și comportamentul violent, hipertensiune și dificultățile de învățare. În alte studii se arată că violența din închisori a fost redusă semnificativ prin simpla eliminare a zahărului și a amidonului rafinat din preparatele servite la masă. În 1991, Singapore a interzis vânzările de băuturi răcoritoare ce conțin zahăr în toate școlile și centrele pentru tineret, menționând pericolul pe care zahărul îl prezintă pentru sănătatea mentală și fizică a copiilor.

Dacă dumneavoastră sau copiii dumneavoastră sunteți înnebuniți după dulciuri, vă puteți satisface ușor pofta punându-vă imaginația la treabă și inventând dulciuri pe bază de miere, melasă și malț de orz, care nu numai că sunt dulci, ci și hrănitoare și benefice din punct de vedere terapeutic.

Grăsimea

Legende medicale despre grăsimi au făcut ca milioane de occidentali să opteze pentru diete nesăbuite autodistructive în ultimii ani. Grăsimile naturale pure nu numai că sunt extrem de nutritive, însă ele conțin, cu fiecare gram îngurgitat, mult mai multă energie decât oricare alt tip de aliment, ceea ce le face să fie cel mai eficient combustibil pentru transformarea alimentelor din esență în energie. Grăsimile naturale conțin substanțe nutritive absolut necesare pentru funcționarea adecvată a creierului, inimii și sistemului imunitar, dar în ciuda acestui fapt, sistemul medical occidental împreună cu mass-media și industria alimentară au condamnat grăsimile naturale, considerându-le substanțe ucigătoare, și au sugerat să ne orientăm spre produse „cu un conținut redus de grăsimi” sau „fără grăsimi”, în care grăsimile naturale au fost înlocuite cu uleiuri vegetale hidrogenate.

În primul rând, să discutăm despre motivul pentru care organismul are nevoie de grăsimi și despre cum le folosește, iar după aceea să aruncăm o privire asupra înlocuitorilor artificiali.

Grăsimile naturale, cum sunt untul, uleiurile de nuci și uleiurile de pește, conțin substanțe nutritive importante denumite „acizi grași esențiali”, care sunt necesari pentru multe procese metabolice și funcții vitale. Ei sunt denumiți „esențiali” deoarece organismul nu poate să funcționeze normal în lipsa lor. În plus, acizii grași sunt necesari pentru a construi și a reface membranele celulare, în special din creier, nervi și globulele albe din sânge și pentru a păstra curate și bine lubrificate vasele de sânge. Doi dintre aceștia – acidul linoleic și acidul linolenic – nu pot fi sintetizați în organism și, de aceea, trebuie să fie obținuți din alimente. Conform dr. Cass Igram, unul dintre dieteticienii de elită din SUA, aproape toți americanii sunt deficitari la capitolul acizi grași esențiali.

Grăsimile sunt de aproximativ două ori mai eficiente în producerea de energie comparativ cu oricare alt tip de aliment, inclusiv carbohidrații complecși și zaharurile naturale. Transformarea grăsimilor din esență în energie are loc în unități minuscule de generare a energiei localizate în fiecare celulă, denumite mitocondrii, care preferă grăsimea în locul oricărui alt combustibil. Dar grăsimea trebuie să fie naturală pentru a produce energie celulară viabilă. Aceasta înseamnă unt, carne, pește, nuci, semințe și uleiuri presate la rece. Dieta tradițională a eschimoșilor includea cantități uriașe de grăsime neprocesată de la balene, foci și pește. Aceștia nu s-au confruntat niciodată cu probleme legate de arterioscleroză și boli ale inimii până când nu au trecut de la grăsimile naturale la alimentele procesate americane, produse cu uleiuri vegetale hidrogenate, zahăr și amidon. Și japonezii consumă cantități considerabile de uleiuri naturale de pește sub formă de sashimi și sushi, care conțin rezerve consistente de acizi grași esențiali. Uleiul de măsline presat la rece a constituit un element de bază în dieta mediteraneeană timp de mii de ani, iar țările din zonă sunt cunoscute pentru incidența relativ redusă a cazurilor de cancer și a bolilor de inimă. În China, locuitorii foloseau ulei de susan și arahide presat la rece pentru gătit și prepararea condimentelor, iar în India, acizii grași esențiali sunt obținuți prin folosirea din abundență a untului purificat, denumit *ghee*.

În timpul celui de-al Doilea Război Mondial, când untul se găsea greu, chimiștii americani au făcut tot felul de încercări pe baza uleiurilor vegetale pentru a produce un înlocuitor al untului și astfel au venit cu un nou produs pe piață, margarina și „grăsimea pentru frăgezirea aluatului”. Au reușit acest lucru încălzind la temperaturi ridicate, de peste 260°C, diverse uleiuri vegetale, apoi pompând hidrogen în conținut și adăugând nichel drept catalizator pentru a-l întări. Rezultatul acestei miraculoase rețete chimice

este un substituent solid al grăsimii, cu o structură moleculară foarte similară cu cea a plasticului.

Când grăsimile naturale sunt eliminate din dietă în favoarea unor substituenți pe bază de uleiuri hidrogenate, organismul este obligat să folosească aceste molecule de grăsime denaturată în locul acizilor grași naturali care lipsesc din dietă. Globulele albe din sânge, care sunt stâlpii de susținere a sistemului imunitar, sunt în mod special dependente de acizii grași esențiali. Iată cum descrie dr. Igram ce se întâmplă cu globulele albe când uleiurile hidrogenate înlocuiesc grăsimile naturale din dietă, într-un pasaj extras din cartea sa *Eat Right or Die Young* :

Aceste globule încorporează în membrane grăsimile hidrogenate pe care le consumați. Când se întâmplă acest lucru, globulele albe încep să funcționeze lent, iar membranele lor devin rigide ! Astfel de globule albe nu vă asigură protecția în caz de infecție. Această situație lasă organismul fără apărare în fața tuturor tipurilor de dereglări ale sistemului imunitar. Cancerul sau infecțiile produse de microbi, bacterii și virusuri pot să câștige teren mai ușor... De fapt, unul dintre cele mai rapide moduri de a-ți paraliza propriul sistem imunitar este să mănânci zilnic cantități considerabile de alimente prăjite sau grăsimi precum margarina... Nu este de mirare că un consum ridicat de margarină, aluaturi fragede și alte grăsimi hidrogenate este asociat cu o incidență mai mare a unei diversități de forme de cancer.

În afară de cancer, consumul regulat de produse pe bază de uleiuri hidrogenate, inclusiv înlocuitorii de lapte pentru cafea și toppingurile fără lapte și, practic, toate alimentele procesate industrial și preambalate, este strâns asociat cu un risc ridicat de apariție a arteriosclerozei, bolilor de inimă, bolilor autoimune, candidozei și creșterii presiunii arteriale.

Inima are nevoie în mod special de grăsimi naturale pe post de combustibil, iar celulele inimii sunt specializate în transformarea grăsimilor în energie. Totuși, pentru a realiza acest lucru, este nevoie de o substanță nutritivă numită „carnitină” care livrează grăsimi în celule pentru combustie. „Grăsimile nu pot fi arse în mod adecvat în lipsa unor cantități corespunzătoare de carnitină”, scrie dr. Igram.

Carnitina este un aminoacid sintetizat în ficat din alți doi aminoacizi – lizina și metionina – și ambii trebuie să fie obținuți din surse alimentare. Dacă aveți stocate suficiente provizii de carnitină, puteți consuma toate grăsimile naturale pe care le doriți, deoarece carnitina ajută la arderea grăsimii, în special în inimă, organul care nu se odihnește niciodată.

În acest sens, descoperim o legătură foarte interesantă cu noțiunea taoistă tradițională a celor Cinci Energii Elementare și organele asociate lor, în care ficatul este guvernat de Lemn, iar inima de Foc. Conform relației generatoare „Mamă-Fiu” dintre Lemn și Foc, ficatul alimentează inima cu energie, exact așa cum lemnul alimentează focul. În termenii științei nutriționiste moderne, ficatul furnizează carnitina și grăsimea pe care inima le arde pentru a produce energie.

Alimentele cele mai bogate în carnitină sunt carnea de miel (în special părțile grase), organele (în special ficatul și inima), peștele, avocado și germenii de grâu. Cele mai bune surse de acizi grași esențiali sunt peștele oceanic, cum sunt tonul și somonul, precum și carnea de vânat, avocado, migdalele, nucile de pecan și semințele de dovleac, de pin și de floarea-soarelui. Cele mai inspirate alegeri pentru uleiurile de gătit sunt uleiurile de măsline, porumb, floarea-soarelui, susan și șofran presate la rece. Untul purificat (*ghee*) este mai indicat pentru gătit decât untul obișnuit deoarece poate să reziste la temperaturi mai ridicate fără să-și modifice proprietățile. Evitați toate produsele care sunt realizate

din uleiuri vegetale hidrogenate sau parțial hidrogenate, inclusiv maioneza din comerț, sosurile pentru salată îmbuteliate, margarina, aluaturile fragede și, pe cât posibil, toate alimentele procesate.

Produsele lactate

Laptele de vacă este menit a fi consumat de către viței, iar bebelușilor le este menit să fie hrăniți cu lapte matern până când sunt înțărcați. Natura a creat ambele tipuri de lapte și sisteme digestive conform regnului. Este o realitate demonstrată științific faptul că vițeii hrăniți cu lapte pasteurizat provenind de la vacile care i-au adus pe lume mor de regulă în decurs de șase săptămâni, astfel încât este firesc să ne gândim că laptele de vacă pasteurizat nu este unul integral, nu este un aliment care susține viața vițelușilor, cu atât mai puțin a ființelor umane. Și totuși, oamenii nu numai că își hrănesc bebelușii cu o astfel de secreție animală denaturată, ci îl consumă chiar ei.

Laptele de vacă conține de patru ori mai multe proteine decât laptele uman și doar jumătate din cantitatea de carbohidrați din acesta; pasteurizarea distruge enzima naturală din laptele de vacă necesară pentru digerarea conținutului bogat în proteine al acestuia. Prin urmare, acest exces de proteine din lapte putrezește în tractul digestiv uman, blocând intestinele cu cheaguri de sedimente lipicioase, unele dintre acestea pătrunzând în fluxul sangvin. Pe măsură ce acest conglomerat aflat în putrefacție se mărește ca rezultat al consumului zilnic de produse lactate, organismul încearcă să împingă o parte din el în afară, prin piele (acnee, coșuri) și plămâni (guturai), în timp ce restul se descompune în interior, formează mucusul care alimentează infecțiile, produce reacții alergice și înțepenește articulațiile prin depunerile de calciu. Multe cazuri de astm cronic, alergii, infecții ale urechii și acnee au fost vindecate complet doar prin eliminarea tuturor produselor lactate din dietă.

Produsele din lapte de vacă sunt în mod special nocive pentru femei. Laptele se presupune că urmează să curgă în afara, și nu în corpul femeii. Efectul nesănătos al laptelui de vacă pasteurizat asupra femeilor este agravat și de prezența hormonilor sintetici cu care sunt injectate vacile pentru a crește producția de lapte. Aceste substanțe chimice fac ravagii atunci când pătrund în sistemul endocrin femeiesc, cu echilibrul lui delicat. În cartea sa *Food and Healing*, terapeutul nutriționist Annemarie Colbin descrie dezastrul provocat de produsele lactate în organismul femeilor, după cum urmează:

Consumul de produse lactate, inclusiv lapte, brânză, iaurt și înghețată, pare să fie strâns legat de diferite tulburări ale sistemului reproducător feminin, inclusiv tumorile ovariene și chisturile, scurgerile vaginale și infecțiile. Eu cred că această legătură este confirmată de nenumăratele cazuri de femei pe care le cunosc și care relatează că aceste probleme s-au redus sau au dispărut de îndată ce au încetat să mai consume produse lactate. Îmi este dat să aud despre fibroame tumorale care au dispărut ori s-au resorbit, de cancer cervical stopat, tulburări menstruale care s-au reglat... Chiar și infertilitatea se pare că s-a rezolvat odată cu luarea acestor măsuri, în unele cazuri...

Mulți oameni consumă produse lactate deoarece medicii lor le-au spus că este o sursă bogată de calciu. Este un sfat amăgitor. E adevărat, laptele de vacă conține 118 mg de calciu la 100 ml, în comparație cu raportul de 33 mg/100 ml în laptele uman. Dar laptele

de vacă mai conține și 97 mg fosfor/100 ml, în comparație cu numai 18 mg în laptele uman. Fosforul se combină cu calciul în tractul digestiv și astfel blochează, de fapt, asimilarea lui. Dr. Frank Oski, șeful secției de pediatrie a centrului medical din cadrul State University of New York, afirmă: „Doar alimentele care conțin un raport calciu-fosfor de 2 : 1 sau mai bun de atât ar trebui să fie folosit ca sursă esențială de calciu”. Raportul din laptele uman este de 2,35 : 1, iar în laptele de vacă, doar de 1,27 : 1. De asemenea, laptele de vacă mai conține 50 mg sodiu/100 ml, în comparație cu numai 16 mg în laptele uman, astfel încât produsele lactate sunt probabil una dintre cele mai comune surse de sodiu în exces din dieta occidentală modernă.

În plus, laptele de vacă nu este o sursă de calciu la fel de bună cum sunt alte alimente mult mai digerabile și mai sănătoase. Comparați cele 118 mg calciu/100 ml de lapte de vacă cu 100 g din următoarele alimente: migdale (254 mg), broccoli (130 mg), varză creată (187 mg), semințe de susan (1.160 mg), varec (1.093 mg) și sardine (400 mg).

În ceea ce privește osteoporoza, aceasta nu este cauzată atât de deficiența de calciu din dieta alimentară, cât de factorii dietetici care antrenează pierderea de calciu din oase și dinți, în special zahărul. Zahărul, carnea, amidonul rafinat și alcoolul cauzează o stare permanentă de acidoză în fluxul sangvin, iar sângele acid se știe că dizolvă calciul din oase. Cel mai bun mod de a corecta osteoporoza este să se consume alimentele care nu conțin lapte, dar sunt bogate în calciu, menționate mai sus, și, în același timp, să se reducă sau să se elimine prezența hoților de calciu din dietă. Un supliment zilnic de 3 mg de bor mineral pare, de asemenea, să ajute oasele să asimileze și să rețină calciul.

Din punctul de vedere al medicinei tradiționale chineze, laptele este o formă de „esență sexuală”. Pentru specia umană, a bea esența sexuală a altei specii nu poate să conducă decât la probleme, în special pentru femei, deoarece hormonii pe care îi conține vor afecta echilibrul sensibil al sistemului endocrin uman.

Dacă doriți să consumați produse lactate, cea mai bună alegere pare să fie laptele de capră, care se apropie cât de cât de compoziția nutrițională și de echilibrul laptelui uman. Singurele produse sigure realizate din lapte de vacă sunt untul proaspăt, care este o grăsime digerabilă, și iaurtul proaspăt din culturi vii, care este predigerat pentru noi de lactobacterii, dar chiar și acestea ar trebui consumate cu moderație și, preferabil, pregătite din lapte crud nepasteurizat.

Carnea

Caloriile consumate de occidentali provin într-un procent foarte mare din carne, spre deosebire de orientali, și acest lucru se reflectă în aspectul tenului, grăsimea corporală și mirosul corpului. Carnea este un aliment cu o capacitate ridicată de acidificare și încălzire (trăsături yang), precum și de putrefacție. Conform principiilor respectate de medicina tradițională chineză, persoanele în vârstă au nevoie de mai multă carne decât tinerii sau de persoanele de vârstă medie datorită proprietăților ei yang de încălzire și a substanțelor nutritive concentrate, dar numai dacă sistemul lor digestiv funcționează în condiții optime.

Cea mai mare problemă în ceea ce privește carnea prezentă în dieta americană standard este contaminarea tot mai mare a cărnii de vită cu antibiotice și hormoni steroizi. Aproximativ 40% dintre antibioticele produse în SUA sunt administrate vitelor și celorlalte

animale care compun șeptelul american, iar acestea ajung mai departe la consumator, odată cu fiecare hamburger, friptură și alte produse alimentare făcute din carne de vită din SUA. Aportul dietetic zilnic de antibiotice slăbește sistemul imunitar uman și constituie un factor important care contribuie la dobândirea deficienței imunitare.

Pe lângă antibiotice, șeptelului american i se administrează hormoni sintetici pentru accelerarea dezvoltării, creșterea depozitelor de grăsime, aducerea întregii cirezi de vaci în călduri în același timp pentru reproducere, creșterea producției de lapte și inducerea avortului la vitele gestante care sunt programate pentru a fi sacrificate. Acești hormoni sunt suspectați a fi cauza majoră a incidenței ridicate de cazuri de cancer la sân și ovarian în rândul femeilor din America, precum și a pubertății premature în rândul copiilor americani. Întrucât hormonii steroizi determină creșterea rapidă a grăsimii la vaci, este evident că acesta pare să fie motivul pentru care ei determină apariția obezității în rândul persoanelor care consumă carne și lapte de la astfel de animale contaminate. Este un lucru verificabil în special la copiii în creștere și confirmat de faptul că de fiecare dată când lanțurile mari de fast-food americane care își comercializează produsele pe bază de carne și lapte de vită încep să opereze în țări asiatice, copiii de acolo, altădată perfect sănătoși, manifestă toate semnele de îmbolnăvire cronică cu care se confruntă copiii americani : obezitate, acnee și erupții cutanate, infecții respiratorii, pubertate prematură și devieri comportamentale.

Șeptelul SUA asimilează de asemenea toate erbicidele, pesticidele și fertilizatorii chimici folosiți pentru a accelera creșterea culturilor agricole pe care vitele sunt mânate să le consume și un procent ridicat din rândul acestor creaturi nefericite ajung la abator roase de tumori canceroase și tuberculoză. Toată această otravă trece direct la consumator, așa încât, dacă vă place carnea de vită, asigurați-vă că animalul a fost crescut organic, fără medicamente și hormoni și, preferabil, hrănit pe pășuni întinse, și nu în spațiul strâmt al unui țarc.

Din diferite motive, carnea de porc este de asemenea o alegere nereușită pentru alimentația pe bază de carne. Din cauza dietei omnivore a porcului, carnea de porc este chiar mai acidifiantă decât alte tipuri de carne. De asemenea, carnea de porc este foarte grea pentru ficat, în mare parte deoarece untura este greu de digerat. Cercetătorii din Canada au stabilit o strânsă legătură între ciroza hepatică și consumul de carne de porc în cazul a 16 țări studiate. În țările în care carnea de porc este consumată împreună cu alcoolul (bere și cârnați, vin și șnițel etc.), posibilitatea apariției cirozei crește de 1.000 de ori.

Puii crescuți în scopul comercializării sunt și ei ținuți în spații îngrădite și hrăniți cu alimente modificate genetic contaminate cu antibiotice, hormoni și pesticide. Medicii chinezi au recomandat întotdeauna „puii de curte” (*tu-jee*) ca fiind cea mai sigură sursă de carne de pui și ouă. Cunoscuți drept „pui crescuți în aer liber” în Occident, aceștia au libertatea de a umbla cât vor în spațiul alocat lor din ferma respectivă, hrănindu-se cu vegetație sălbatică, insecte și viermi și bucurându-se din plin de aerul proaspăt și de multă mișcare.

Cea mai potrivită alegere în ceea ce privește carnea de animal domestic este cea de miel. În general, oile pasc în spații deschise, sub razele soarelui și în aer liber și, de obicei, nu sunt contaminate cu substanțe artificiale. Mielul este cea mai bogată sursă de carnitină, care este necesară pentru a furniza grăsime în celule pentru metabolism. Carnea de miel a fost întotdeauna preferată în regiuni precum Orientul Mijlociu, bazinul mediteraneeen și Himalaya, unde arterioscleroza și bolile de inimă nu au reprezentat niciodată probleme majore. Chiar mai bună decât carnea de miel este cea de vânat, cum este carnea de

căprioară, elan, fazan și prepeliță, deși aceste produse sunt greu de procurat în zilele noastre.

Carnea roșie ar trebui consumată cât mai rar cu putință și, de preferat, însoțită de hrean sau muștar iute, care stimulează ficatul și vezica biliară să secrete sucuri necesare pentru procesarea proteinelor și grăsimilor. Rădăcina de ghimbir proaspăt ajută la digestia cărnii.

Ouăle

Consumul exagerat de ouă poate cauza o acidificare puternică și putrefacția proteinelor, în special când dieta include deja carne și fructe de mare. Principiile de bază ale dietei tradiționale chinezești prevăd că unul sau două ouă pe săptămână sunt suficiente pentru nevoile nutriționale umane. Femeile care au chisturi ovariene și alte probleme de sănătate ale organelor de reproducere ar trebui să se abțină complet de la consumul de ouă, deoarece sunt produse ale sistemului de reproducere sexuală al găinii și pot, prin urmare, să agraveze astfel de probleme în organismul femeilor.

Astăzi, cele mai vândute ouă în comerț provin de la găini crescute în cuști mici, sub lumină artificială puternică, și hrănite cu hrană uscată îmbibată cu hormoni sintetici și antibiotice. Asemenea ouă fac mai mult rău decât bine sistemului uman și ar trebui evitate. Încercați să cumpărați ouă care provin de la găini crescute în aer liber și nu le consumați zilnic. Cea mai indicată modalitate de a găti ouăle este să le fierbeți astfel încât să rămână moi sau să le preparați ochiuri, prăjite ușor, cu gălbenușul moale și intact, pentru un maximum de valoare nutritivă și o digerare mai ușoară. Gălbenușurile crude sunt o sursă excelentă de proteine cum ar fi lecitina, aminoacizii și alte substanțe nutritive.

Fructele de mare

Peștele

Peștele oceanic, precum tonul și somonul, sunt surse excelente de proteine, la fel ca și uleiurile de pește, care sunt bogate în acizi grași esențiali: acidul eicosapentaenoic (EPA) și acidul docosahexaenoic (DHA). EPA și DHA figurează printre cei mai eficienți factori naturali de subțiere a sângelui: ei împiedică plachetele sangvine să se sedimenteze, dizolvând cheagurile și drenând vasele de sânge de colesterolul în exces și depozitele de grăsime, prin aceasta îmbunătățind circulația sângelui și prevenind atacurile de cord. În țările în care se consumă cantități mari de pește oceanic, cum sunt Japonia și insulele din Pacific, se înregistrează o rată semnificativ mai scăzută a bolilor de inimă, în comparație cu țările în care nu se consumă pește.

Asemenea cărnii, peștele este un aliment yang de încălzire și acidificare. El este cel mai ușor de digerat și produce cele mai multe substanțe nutritive atunci când este consumat crud, cum este sashimi în Japonia și *poissons crux* în sudul Pacificului sau când este gătit la aburi, ușor, sau prăjit. Din cauza poluării lacurilor, râurilor și izvoarelor din întreaga lume, peștele de apă dulce nu mai este o opțiune atât de potrivită. Crustaceele și peștii de recif ar trebui, de asemenea, evitați deoarece aluviunile de pe fundul mării în care aceștia trăiesc sunt poluate.

Algele de mare

Algele de mare, cum sunt *dulse*, mușchiul irlandez, varecul și *nori*, sunt surse foarte bogate de iod, calciu, fosfor, fier, potasiu, sodiu, zinc și magneziu, cât și de vitamine B, inclusiv B₁₂. Algele de mare uscate, cum sunt *dulse* și *nori*, conțin, de asemenea, 20-30% proteină pură, mai mult decât unele specialități de carne, ceea ce le face să fie o hrană valoroasă, de bază în dietele vegetariene. Spre deosebire de pește, algele de mare sunt alimente yin care răcoresc, alcalinizează, astfel încât ele pot fi folosite pentru a echilibra acidificarea excesivă a meniurilor bazate pe carne, pește sau cereale. Totodată, algele de mare ajută la digestie, stimulează metabolismul, reduc colesterolul din sânge și tonifică organele sexuale.

Un alt motiv întemeiat pentru includerea algelor de mare în dietă este faptul că ele contribuie la neutralizarea și eliminarea toxinelor radioactive, precum stronțiu-90 din organism. Alginatele de sodiu pe care le conțin leagă între ele substanțele radioactive printr-un proces numit chelare; apoi ele sunt eliminate, fără vreun efect nociv, prin rinichi.

Cerealele

Cultivarea cerealelor pentru alimentație a marcat tranziția de la vânătoarea nomadă și culegerea de plante și semințe la un stil de viață sedentar care a facilitat dezvoltarea unor orașe și civilizații cu caracter permanent. Cerealele integrale conțin suficiente proteine pentru cele mai multe necesități umane specifice unei vieți sedentare, plus carbohidrații complecși de care este nevoie pentru a asigura tipul de energie viabilă asociată mai degrabă cu activitatea mentală decât cu cea fizică. Societățile de vânători nu au fost niciodată recunoscute pentru capacitățile lor intelectuale. Observați, de exemplu, populațiile carnivore mongole care au cucerit jumătate din lume în șaua cailor, pentru ca mai târziu să fie ispitite și asimilate de civilizația elegantă a chinezilor consumatori de cereale.

Datorită conținutului lor de proteine și carbohidrați, cerealele sunt alimente yang care încălzesc, acidifică și, asemenea cărnii, ar trebui să fie echilibrate prin consumul de legume care răcoresc, alcalinizează. Cerealele integrale conțin totodată grăsimi, vitamine, minerale și fibre, care fac din ele alimente într-adevăr „integrale”. Cea mai mare parte din populația lumii depinde fie de orez, fie de grâu pentru aportul de calorii necesar. Dar, ca urmare a folosirii metodelor moderne de morărit, care separă tărâțele și germenii încărcăți de substanțe nutritive de țesutul albicios plin de amidon din grăunțe, cele mai multe dintre alimentele pe bază de cereale din comerț sunt golite de baza lor nutritivă. Doar cerealele integrale asigură o nutriție completă.

Cerealele pot să provoace indigestie și flatulență dacă nu sunt complet mestecate și amestecate cu salivă înainte să fie înghițite. Aceasta deoarece toți carbohidrații trebuie să-și înceapă călătoria digestivă în gură, unde o enzimă alcalină numită ptialină este secretată de glandele salivare pentru a începe procesarea amidonului. Un alt mod de a face cerealele mai digerabile este să le prăjim până capătă o culoare auriu-maronie înainte de a le găti. Acest proces este denumit dextrinizare și transformă mare parte din amidonul greu de digerat în zaharuri simple, ușor de digerat. Din același motiv, este întotdeauna o idee bună să prăjim bine pâinea înainte de a o consuma.

O problemă serioasă apărută odată cu prezența multor cereale pe piață astăzi este stocarea pe termen lung în silozuri uriașe, care facilitează dezvoltarea de mucegaiuri ce produc aflatoxina, una dintre cele mai puternice substanțe cancerigene din lume. Porumbul,

în special, este vulnerabil la contaminarea cu aflatoxină, dar la fel sunt grâul și alte cereale. Dacă nu aveți acces la cereale relativ proaspăt recoltate, este o idee bună să luați zilnic suplimente alimentare antioxidante ca o măsură preventivă împotriva contaminării cu aflatoxină.

Leguminoasele

Leguminoasele completează cerealele integrale ca surse vegetale de aminoacizi esențiali, acesta fiind motivul pentru care sunt adesea servite împreună în meniurile lipsite de carne. Năutul și meiul, linte și orzul, orezul și dhalul, turta de mălai și mazărea cu bob negru, orezul și fasolea roșie sunt exemple comune ce fac parte din echipa proteinelor de tip cereale-și-leguminoase. Împreună, ele asigură întregul spectru de aminoacizi esențiali necesari pentru nutriția umană, de obicei într-o proporție de o parte leguminoase la două părți cereale.

Cu excepția boabelor de soia, leguminoasele sunt alimente yang care încălzesc, acidifică, la fel ca și cerealele. Deși se bucură de multă reclamă, fiind considerate alimente similare unei „proteine membranare”, boabele de soia și tofu nu sunt foarte ușor de digerat și pot să îngreuneze absorbția zincului. Deficitul de zinc este o problemă des întâlnită în dietele vegetariene, iar consumul de tofu ca substitut al cărnii nu face decât să agraveze această deficiență. Mai mult, deoarece zincul este vital pentru funcționarea adecvată a glandelor sexuale, produsele pe bază de boabe de soia, cum este tofu, pot calma energia sexuală, acesta fiind motivul pentru care tofu este un aliment folosit des în mănăstirile orientale, unde celibatul este obligatoriu. Din păcate, când sunt procesate pentru a se obține tofu, boabele de soia își pierd cea mai mare parte a vitaminelor, mineralelor și conținutului de fibre.

Leguminoasele pot fi de asemenea germinate înainte de a fi consumate, caz în care pot fi mâncate crude. Germenii sunt bogați în vitamine, enzime și aminoacizi și sunt mult mai ușor de digerat decât boabele întregi.

Alte plante

Vegetalele sunt cele mai eficiente în procesele de alcalinizare, în special când sunt consumate crude în salate sau sub formă de sucuri imediat după ce au fost culese. Având efect de răcorire și de curățare, ele sunt totodată bogate în fibre, ceea ce ajută la eliminarea resturilor de digestie cu potențial de putrefacție din tractul intestinal. Conținutul lor de clorofilă protejează organismul împotriva cancerului, neutralizează toxinele și ajută la menținerea fluidelor vitale în stare pură. Ușor de digerat și neintrând în putrefacție, legumele proaspete se potrivesc cu diferite tipuri de carne și cereale și ajută la contracararea efectelor de acidificare ale ambelor categorii de alimente.

Familia cruciferelor

În familia cruciferelor sunt incluse broccoli, conopida, varza de Bruxelles, muștarul chinezesc și varza. Aceste legume se pare că au calități protectoare puternice pentru membranele care secretă mucus, îndeosebi din plămâni și tractul digestiv, și de aceea sunt eficiente în protejarea împotriva cancerului, ulcerului și infecțiilor din aceste organe vitale. Fiind

bogate în substanțe nutritive antioxidante, cum sunt betacarotenul, vitamina C și seleniul, cruciferele protejează organismul uman împotriva tuturor tipurilor de toxine absorbite din mediile poluate. Cruciferele au jucat întotdeauna un rol important în dietele asiatice tradiționale, în special în China.

Rădăcinoasele

Sunt bogate în minerale și se înfruptă din plin din energia stabilizatoare a pământului în care cresc. Puține sunt cele care, asemenea morcovului și napului, sunt consumate în mod obișnuit ca orice legumă, însă cele mai multe sunt folosite sub formă de condimente, pentru aseasonare și garnituri. Multe, așa cum sunt ghimbirul, usturoiul și lipanul, au totodată proprietăți medicinale puternice.

Hreanul, un condiment tradițional servit alături de carnea de vită în Anglia și cu sashimi în Japonia (unde este numit *wasabi*), stimulează ficatul și vezica biliară, care trebuie să proceseze proteine și grăsimi asimilate din surse animale. Ghimbirul a fost apreciat întotdeauna pentru proprietățile lui digestive în bucătăria chineză și se spune că însuși Confucius refuza să se așeze la o masă fără ghimbir. Ceapa ajută la eliminarea congestiei și reduce mucusul în exces din tractul digestiv.

Cel mai protector dintre toate rădăcinoasele este usturoiul, care a fost folosit timp de milenii în întreaga lume pentru puterile lui bine cunoscute de vindecare, dar și pentru aroma lui înțepătoare. În ultimii ani, s-a demonstrat că usturoiul are nenumărate proprietăți, cum ar fi: inhibă dezvoltarea tumorilor; crește activitatea globulelor albe din sânge și a macrofagelor; crește producția de anticorpi; distruge o gamă largă de bacterii și virusuri nocive; este o sursă nutritivă bogată pentru un element atât de rar cum este seleniul, un puternic antioxidant; distruge unele ciuperci și drojdii, cum este candida. Nu numai că usturoiul este unul dintre cei mai puternici factori naturali de stimulare a sistemului imunitar, ci este prețuit în Orient ca un puternic tonic sexual, acesta fiind motivul pentru care e strict interzis în bucătăriile monastice din întregul Orient Îndepărtat. Cei mai mulți practicanți taoiști includ usturoiul proaspăt în dietele lor zilnice.

Verdețurile

Verdețurile conțin rezerve consistente de clorofilă, unul dintre cei mai eficienți factori naturali de curățare și detoxifiere. Consumul de verdețuri ajută la eliminarea mirosului neplăcut al corpului prin neutralizarea acidității și putrefacției proteinelor. În stare proaspătă, coriandrul este un deodorant natural extrem de eficient.

Datorită clorofilei, verdețurile au capacitatea de a transforma energia pură a luminii soarelui în materie vegetală ($E = mc^2$, din nou), iar atunci când consumăm și metabolizăm materie vegetală verde, această energie solară este eliberată în propriul nostru sistem. Verdețurile servesc astfel drept transformatoare și depozite de energie solară revitalizantă.

Solanaceele

Printre cele mai populare legume din dietele occidentale de astăzi se numără câteva dintre plantele care fac parte din familia solanaceelor, în care sunt incluse 22 de genuri și peste 2.000 de specii de plante. Printre acestea se numără tutunul și multe plante medicinale

puternice, dintre care unele sunt extrem de otrăvitoare. Alimentele comune care fac parte din familia acestor plante iubitoare de umbră includ cartoful, roșia, vânăta și speciile de ardei iute. Caracteristica distinctivă a tuturor solanaceelor este conținutul lor bogat în alcaloizi. Alcaloizii sunt substanțe chimice puternice caracteristice plantelor, similare ca structură moleculară cu proteinele, având efecte fiziologice remarcabile atunci când sunt consumate și metabolizate. Cafeina, morfina, cocaina, nicotina și beladona sunt alcaloizi cu efecte psihoactive și proprietăți toxice bine cunoscute. Există dovezi tot mai consistente că alcaloizii prezenți în alimentele pe bază de solanacee ar putea să aibă efecte nocive asupra sănătății, cel puțin pentru anumite persoane.

Cu excepția vinetei, este interesant de remarcat faptul că dieta tradițională în China nu includea alimente din familia solanaceelor, iar principiile de bază dietetice taoiste au descurajat întotdeauna în mod vehement consumul acestor plante, inclusiv al vinetei. Roșiile, de exemplu, au fost aduse în China din Lumea Nouă de către comercianții spanioli în secolul al XVI-lea și erau numite „vinete străine” de către chinezi. Cartofii, pe care chinezii îi numesc „rădăcini de ignamă străină”, erau de asemenea importați din lumea occidentală, la fel cum erau și ardeii iuți. Înainte de aceasta, chinezii foloseau solanaceele doar în scopuri medicinale, nu pentru consum alimentar, și chiar și în Occident roșiile și cartofii erau altădată considerați otrăvitori.

Astăzi, plantele din familia solanaceelor, cum sunt roșia și cartoful, au devenit omniprezente în dietele occidentale, în mod special în cele de tip fast-food, sub forma cartofilor prăjiți, a sosului de tomate și a ketchupului. Cartofii și roșiile sunt plante cu o creștere rapidă, nu sunt scumpe și sunt ușor de depozitat.

În urma cercetărilor recente, s-a constatat că solanaceele sunt responsabile pentru calcifierea țesuturilor moi din organismul uman, suferință cunoscută sub denumirea de „calcifilaxie”, care a devenit una dintre cele mai răspândite afecțiuni patologice în societatea industrială modernă. Acest sindrom, care se declanșează când solanaceele elimină calciul din dinți și oase și îl depozitează în țesuturi, unde nu îi este locul, este asociat cu artrita, arterioscleroza, scleroza cerebrală, pietrele la rinichi, guta, migrenele, presiunea arterială ridicată, bronșita, osteoporoza, lupusul, hipertensiunea și alte maladii comune. Sunt mulți cei care au raportat o recuperare rapidă după ce au eliminat complet solanaceele din dieta lor alimentară. Aici este inclus și fumatul, deoarece tutunul face parte și el din familia solanaceelor, astfel că fumatul nu face decât să agraveze severitatea calcifierii țesuturilor.

Dacă suferiți de pe urma oricăreia dintre aceste boli, încercați să vă abțineți de la consumul tuturor solanaceelor, inclusiv a tutunului, pentru o perioadă de șase luni. Această cură va da roade doar dacă veți elimina *toate* urmele de alcaloizi generați de solanacee din sistemul dumneavoastră, inclusiv cele ascunse în alimentele procesate și condimente sub formă de făină de cartofi, sos de roșii, paprica, ardei iute roșu, ardei iute tabasco etc.

Fructele

Fructele sunt de asemenea alimente care alcalinizează și răcoresc, cu excepția anumitor fructe tropicale, cum sunt mango și lychee, care încălzesc. Sunt foarte ușor de digerat și de metabolizat, dar numai când sunt consumate pe stomacul gol. De fapt, cele mai multe

fructe ajung, prin stomac, direct în duoden pentru a fi digerate, ceea ce înseamnă că atunci când finalizăm o masă copioasă cu fructe proaspete, acestea vor sta în stomac până când toate celelalte alimente sunt digerate, timp în care bacteriile atacă fructele și produc fermentarea lor, luând toate substanțele nutritive și lăsându-vă pradă gazelor și resturilor metabolice. Cea mai bună regulă de urmat când consumăm fructe este următoarea: „Mâncați-le numai pe ele sau lăsați-le deoparte numai pe ele!”. Este un sfat înțelept, în mod special pentru pepene și citrice.

Fructele proaspete au un efect chiar mai puternic de curățare a tractului digestiv față de legume. Un mod potrivit de detoxifiere și de echilibrare a pH-ului din întregul tract digestiv este acela de a nu se consuma nimic altceva decât fructe proaspete pentru o perioadă de șapte zile. Cel mai bine este să selectați doar o varietate de fructe în scopuri depurative, în topul alegerilor figurând grape-fruit-ul, lămâia (sub formă de suc, diluată cu apă), pepenele roșu, mărul sau strugurii negri. Puteți mânca fructul întreg sau doar sucul, cea de-a doua variantă fiind într-un fel mai eficientă în scopuri depurative.

Nucile și semințele

Nucile și semințele sunt surse bogate de aminoacizi și acizi grași esențiali, dar trebuie să le consumați sub formă crudă și cât mai proaspete pentru a beneficia de întregul spectru al avantajelor lor nutritive. În stare uscată, nucile și semințele pot fi destul de greu de digerat din cauza inhibitorilor lor enzimatici, care fac posibilă stocarea lor timp îndelungat fără să rânzească. Cel mai bun mod de a le consuma este să le lăsați la înmuiat în apă peste noapte, la frigider. Acest lucru le dezactivează inhibitorii enzimatici, le înmoaie fibrele pentru o digestie mai ușoară și ușurează asimilarea substanțelor nutritive pe care le conțin. Vegetarienii pot să obțină toți aminoacizii esențiali și acizii grași pe care consumatorii de carne îi iau din proteinele animale doar consumând o mână sau două de nuci crude și semințe zilnic. Cele mai bune nuci pentru nutriție sunt migdalele și nucile de pecan, iar cele mai bune semințe sunt cele de floarea-soarelui, dovleac și in.

Alimentele fermentate

Fermentarea este o metodă de preparare a hranei cel puțin la fel de veche ca gătitul la temperatură ridicată. Drojdia și alte bacterii „prietenoase” sunt adăugate peste ingredientele crude și lăsate deoparte să fermenteze, proces în timpul căruia microbii descompun carbohidrații complecși și proteinele în elemente mai ușor de digerat. Fermentația crește conținutul de vitamine și enzime al alimentelor, ajută digestia și facilitează asimilarea substanțelor nutritive. Alimentele fermentate colonizează la rândul lor tractul intestinal cu o floră prietenoasă, care controlează bacteriile ce declanșează procesul de putrefacție, menține echilibrul adecvat al pH-ului în colon și crește volumul și frecvența defecării. Cu toate acestea, persoanele care suferă de infecții genitale cronice, cum este candida, și cele care sunt sensibile la sare ar trebui să se abțină de la consumul de alimente fermentate.

Aproape toate tradițiile culinare includ un anumit tip de alimente fermentate în alimentație. Culturile occidentale produc iaurt, cumâș și chefir (o băutură de tipul iaurtului) din lapte, bere din orz și hamei și vin din struguri. În Orient, coreenii consumă varză fermentată

(*kimchi*) de trei ori pe zi, China are diferitele ei produse fermentate pe bază de boabe de soia, cum sunt tofu și sosul de soia, japonezii fac supe și sosuri cu pastă de soia fermentată, *miso*, bucătăria thailandeză se bazează pe folosirea unui sos de pește fermentat cu gust înțepător numit *nam-pla*, iar indienii consumă o băutură delicioasă numită *lassy*, produsă pe bază de iaurt, care este proaspăt fermentat zilnic.

Este o idee bună să includem în meniul nostru o cantitate moderată de alimente fermentate care sunt bogate în proteine animale și grăsimi, pentru a ajuta digestia. Acesta este unul din motivele pentru care vinul și berea sunt companioni atât de populari pentru mesele bogate în preparate pe bază de carne în bucătăriile occidentale clasice. Chiar și Biblia ne sfătuiește : „De acum nu bea numai apă, ci folosește puțin vin, pentru stomacul tău și pentru desele tale slăbiciuni”.

Alimentele procesate industrial

Dacă doriți să rămâneți sănătos și să evitați suferințele organelor digestive, în special cancerul, un sfat util ar fi să eliminați definitiv toate alimentele procesate din dieta dumneavoastră. În epoca fast-foodului, a semipreparatelor congelate servite la cină, a snackurilor ambalate și a altor „alimente la îndemână”, a te abține de la alimentele procesate ar putea să pară un lucru greu de realizat, dar nu este așa nici pe departe. Pe cât de rapid mâncăm o pungă de chipsuri, pe atât de rapid putem mânca și un măr, este la fel de la îndemână să mâncăm la micul dejun o mână de nuci, semințe și fructe uscate pe cât este să mâncăm cereale preambalate cu lapte și tot atât de ușor este să ne facem un sandwich cu avocado pe cât este să ne preparăm un hamburger. Nu este decât o chestiune de obișnuință.

Astăzi, peste 6.000 de substanțe chimice sintetice sunt acceptate în mod oficial pentru a fi folosite în industria alimentară, inclusiv unele cunoscute pentru proprietățile lor cancerigene. Mai mult, alimentele procesate conțin nivele ridicate de ingrediente modificate care slăbesc rezistența organismului și pe care dorim să le evităm, cum sunt zahărul alb, amidonul rafinat, laptele de vacă pasteurizat, sarea extrasă din minele de sare și uleiurile vegetale hidrogenate.

Sistemul imunitar uman recunoaște în mod corect aditivii alimentari chimici ca fiind agenți străini toxici și duce o luptă acerbă pentru a-i elimina din organism, producând reacții biochimice severe și forțând sistemul imunitar. După ani de expunere zilnică la atacul unor astfel de substanțe chimice anorganice, sistemul imunitar cedează și se epuizează, lăsând organismul vulnerabil în fața atacului dus de microbi, toxine și celule canceroase. Deși industria alimentară a păcălit publicul și agențiile de sănătate guvernamentale, pe care i-a făcut să creadă că produsele lor sunt sigure pentru consumul uman, există nenumărate dovezi științifice care demonstrează contrariul, iar aceste informații sunt publice, disponibile oricui dorește să le caute. Așadar, ignoranța nu mai este o scuză valabilă pentru a vă otrăvi singuri cu alimente denaturate pe cale industrială. Stă numai în puterea dumneavoastră să controlați ce alimente ajung în gura și în stomacul dumneavoastră.

Sarea

Sarea este esențială pentru sănătatea umană și echilibrul nutrițional. Sarea alcalinizează sângele și alte fluide vitale, ajută la retenția apei și este profund implicată în biochimia

metabolismului. Nu sarea în sine este atât de rea pentru sănătate, ci mai degrabă sarea de masă rafinată industrial, extrasă din minele de sare, cu un conținut insuficient de minerale, cea care este vândută pe piață și ascunsă în alimentele ambalate și procesate. Unul până la 3 g de sare pe zi este o cantitate suficientă pentru nevoile nutritive umane, însă cei mai mulți americani consumă astăzi 12-15 g de sare zilnic.

Prin rafinarea sării de masă din comerț, producătorii îndepărtează practic toate mineralele și elementele înglobate, lăsând în urmă un cristal alb care conține 98% clorură de sodiu. Printre substanțele nutritive îndepărtate se numără magneziul, care este esențial pentru funcționarea corespunzătoare a sistemului imunitar. Magneziul susține procesul de fagocitoză, care întărește forța de asimilare a celulelor macrofage responsabile pentru controlul bacteriilor infecțioase și al altor microbi nedoriti. De asemenea, magneziul este esențial pentru funcționarea corespunzătoare a celulelor nervoase și a creierului, este implicat în metabolismul zahărului și grăsimilor și s-a demonstrat că scade rata mortalității în mod substanțial în cazul pacienților care au suferit un atac de cord. Un studiu realizat în Canada a evidențiat o scădere cu 66% a ratei mortalității în rândul pacienților care au suferit un atac de cord și cărora li s-au administrat injecții intravenoase cu magneziu, iar dr. Cass Igram raportează că injecțiile cu magneziu au avut ca rezultat o reducere cu 90% a mortalității în cazul atacurilor de cord, în urma unui studiu similar realizat în SUA.

Magneziul este esențial pentru alchimia internă a echilibrului acido-bazic din fluidele celulare. Dr. Jacques de Langre, director al Grain and Salt Society, scrie următoarele despre importanța magneziului în menținerea unui nivel optim al pH-ului, în revista *Price-Pottenger Nutrition Foundation Journal*, vol. XVI, nr. 1/1992:

Organismul uman funcționează la randament maxim doar atunci când este menținut echilibrul acido-bazic. Toate substanțele care hrănesc organismul sunt fie acide, fie alcaline. Magneziul deține remarcabila capacitate de a menține echilibrul acido-bazic din organism. Totodată, intervine în mecanismul de oxido-reducere. Știm, de exemplu, că organismul uman este oxidat prin acțiunea oxigenului și devine alcalin. Invers, un organism aflat sub acțiunea hidrogenului își reduce nivelul oxidării și devine predominant acid. Această fluctuație prin care organismul trece de la acid la alcalin și de la bazic la acid este un fenomen chimic absolut necesar pentru a menține în viață organismul. Aici este locul în care magneziul strălucește în toată splendoarea.

Din cauza metodelor moderne de practicare a agriculturii și de procesare a alimentelor, magneziul este deficitar astăzi în aproape toate alimentele, inclusiv în legumele proaspete și cerealele integrale. Dr. Igram raportează că 76% dintre americani au o carență legată de acest mineral vital. Unica sursă alimentară viabilă de magneziu în vremurile noastre este sarea de mare integrală, nerafinată, în special varietatea gri grunjoasă, recoltată manual de pe plajele aflate de-a lungul coastei Britaniei din Franța, cunoscută drept „sare de mare celtică” și care poate fi comandată de la Salt and Grain Society (vezi Anexa). Sărurile Epsom, pe care unele persoane le iau ca pe un supliment de magneziu, conțin sulfat de magneziu, care este rapid eliminat prin rinichi și, de aceea, greu de asimilat. Sarea integrală de mare conține clorură de magneziu și bromură de magneziu, care sunt ușor de asimilat și de metabolizat.

Marea găselniță în mass-media occidentală și cercurile medicale despre cum să evităm sarea pentru a reduce conținutul de sodiu și în acest fel să fie ținută sub control presiunea arterială ridicată se bazează exclusiv pe efectele nefaste ale sării de masă rafinate industrial, extrase din mine, care conține 98% clorură de sodiu. Problemele de sănătate cauzate de acest tip de sare reprezintă un alt exemplu tipic pentru modul în care industria alimentelor

procesate a acaparat piața unui element alimentar vital, apoi l-a rafinat și l-a denaturat pentru a fi „convenabil” (adică să aducă profituri mai mari), păcălind populația să consume zilnic un produs care subminează sănătatea în loc să o susțină.

Spre deosebire de situația anterioară, sarea de mare celtică are doar 82% clorură de sodiu. Mai mult, sărurile de magneziu pe care le conține drenează în mod natural excesul de sodiu din organism, în acest fel prevenind edemele, disfuncția rinichilor, presiunea arterială ridicată și alte boli asociate cu consumul excesiv de sodiu. Sarea de mare nerafinată este cea mai bună și uneori singura sursă alimentară de magneziu biodisponibil, un element esențial care crește imunitatea, previne atacurile de cord fatale și menține în mod eficient nivelul optim al echilibrului yin-yang al pH-ului din fluidele vitale ale organismului.

Apa

Tot efortul nostru de a cheltui timp și bani pentru a cumpăra și a ne pregăti alimente sănătoase integrale nu are nicio valoare dacă vom continua să bem apă contaminată și să gătim cu o astfel de apă. Apa furnizată de societățile de utilitate publică în prezent este grav contaminată cu metale toxice și alți agenți poluatori, precum și cu substanțe chimice toxice adăugate în mod deliberat pentru „a purifica” apa. Unul dintre motivele pentru care adepții taoiști obișnuiau să se retragă în inima munților pentru a cultiva practici avansate era puritatea apei de izvor, disponibilă la altitudini mari. Unii adepți au trăit luni de zile fără să mănânce, beneficiind doar de aer pur și apă pură („trăgând adânc aer în piept și sorbind picături de rouă”), în acest mod purificându-și propriile sisteme de toxinele acumulate în anii din urmă ai vieții lor și purificând ingredientul primordial din esența vitală a organismului uman – apa.

Apa de la robinet poate să conțină oricare dintre cei peste 1.000 de agenți toxici de contaminare, inclusiv plumb, aluminiu, mercur, cadmiu, azbest, benzen, bifenil policlorinat, nitrați, pesticide și radon. Ea mai conține totodată clor și fluor, otrăvuri despre care se afirmă că sunt adăugate pentru „a ucide germenii patogeni”. Dacă veți bea o astfel de apă o perioadă mai lungă de timp, vă poate ucide și pe dumneavoastră.

Clorul se acumulează în corpul uman și poate provoca, printre alte probleme, boli de inimă și circulatorii. Apa clorinată ucide totodată întreaga floră intestinală prietenoasă din tractul digestiv, precum acidofilus și bifidus. Fluorul este și mai periculos. La o conferință de presă ținută pe 20 martie 1990 la Washington, D.C., dr. John Yiamouyiannis a solicitat interzicerea imediată a fluorurării apei potabile din sistemul de alimentare publică, în baza unor studii aprofundate legate de efectele nocive ale fluorului asupra sănătății. În primul rând, după analiza rapoartelor medicale cu privire la starea danturii a peste 40.000 de copii care locuiesc în 84 de regiuni din SUA, acest studiu a ajuns la concluzia că fluorurarea apei nu a avut niciun impact semnificativ asupra prevenirii cariilor, iar alte studii au confirmat această descoperire. Mai mult, fluorul este strâns asociat cu o creștere considerabilă a incidenței cazurilor de cancer în acele regiuni în care a fost adăugat în apa potabilă. Dr. Yiamouyiannis raporta :

În 1988, cercetătorii de la Argonne National Laboratories, aflați sub contract cu Serviciul de Sănătate Publică al Statelor Unite ale Americii, au descoperit că fluorul nu numai induce, ci și favorizează apariția cancerului. Într-un studiu separat, acești cercetători de la Argonne au

confirmat totodată descoperirile oamenilor de știință de la Nippon Dental University din Japonia, care au demonstrat că expunerea celulelor normale la fluor le transformă în celule canceroase.

Peste 50 de studii similare despre apa fluorurată, realizate începând cu anul 1952, au ajuns la aceeași concluzie, și totuși practica aceasta continuă în întreaga lume, întrucât otrăvirea apei potabile cu fluor este mai convenabilă și mai ieftină decât purificarea corespunzătoare pentru consumul uman. Când orașul Philadelphia a fluorurat sursa de aprovizionare cu apă, animalele sănătoase din grădinile zoologice din oraș au început să moară în număr mare din cauza bolilor coronariene. Și exact aceste boli se întâmplă să fie ucigașul cu cel mai mare palmares în rândul ființelor umane din SUA. Chiar și Food and Drug Administration a avertizat în mod repetat că o doză de fluor care depășește 2 mg/zi poate fi toxică pentru oameni, dar este posibil ca oamenii să ingereze zilnic nu mai puțin de 5 mg prin consumul apei de la robinet, gătitul cu apă de la robinet și consumul de alimente procesate industrial și băuturi produse cu apă de la robinet fluorurată. Alimentele pentru a căror producere s-au folosit fertilizatori pe bază de fosfați, cum sunt cele mai multe produse din comerț, conțin la rândul lor mai multe fluoruri. Nu este nevoie decât de 1,5 l de apă fluorurată pe zi pentru a vă duce întregul sistem în zona de pericol.

Există suficiente dovezi incriminatoare la adresa siguranței apei de la robinet pentru a umple paginile unei cărți, dar esențial este faptul că dacă beți această apă pe termen lung vă expuneți unor riscuri mari și ar trebui să o evitați. Apa potabilă îmbuteliată nu reprezintă neapărat rezolvarea acestei probleme, deoarece studiile au arătat că multe sticle de apă îmbuteliată sunt atât de neglijent produse încât conțin deseori mai multe bacterii și alți agenți de contaminare decât apa de la robinet netratată. Apa distilată poate fi costisitoare, iar în cazul unor persoane poate cauza o pierdere a mineralelor din țesuturi. Cea mai bună alegere este să filtrați apa potabilă și apa folosită pentru gătit cu cărbune activ, o doză de 450 g având capacitatea de filtrare a 45 hl. Asigurați-vă că ați achiziționat un produs de cea mai bună calitate dacă este vorba despre filtrul cu cărbune activ și că veți schimba cărbunele cu regularitate, în funcție de cât de mult îl folosiți. Astăzi, există multe sisteme de filtrare, inclusiv produse compacte portabile potrivite pentru a le lua cu dumneavoastră când călătoriți.



Capitolul 10

Esența : diete și suplimente alimentare

Ceea ce mănâncă, digeră și asimilează o persoană îi asigură acesteia substanțele nutritive care produc energia pe care fluxul sangvin o transportă spre creier... Ceea ce mâncați vă determină starea de spirit și vă definește.

Dr. George Watson, *Nutrition and Your Mind* (1972)

Principii esențiale de dietetică

Există zeci de diete cărora li se face reclamă astăzi în cercurile având preocupări legate de sănătate – unele dintre ele utile, altele chiar periculoase –, dar cele mai potrivite principii sunt întotdeauna cunoașterea și experiența noastră, rezultate din studiul și practica personală. În formularea dietelor personalizate, taoiștii urmează principiul respectării cu fermitate a scopurilor pe care și le-au propus (sănătatea și longevitatea), dar și al flexibilității în metodele lor (dietă și nutriție), adaptându-și în mod frecvent echilibrul dietetic și nutrițional în funcție de fluctuațiile stării de sănătate, stilului de viață, condițiilor ambientale, anotimpurilor, locului unde trăiesc etc. În loc să-și propună să urmeze cu strictețe reguli arbitrare care dictează ce alimente pot sau nu pot fi consumate, așa cum cer cele mai multe diete la modă, calea taoistă presupune să urmați o serie de principii ferme de dietă și nutriție și să le aplicați în mod flexibil de la o zi la alta, în funcție de circumstanțe.

Principiile generale oferite în continuare cu privire la diferite diete ar trebui combinate cu informațiile despre alimentație prezentate în capitolul anterior, precum și în cartea *Tao pentru SS&L*, pentru a reuși să vă întocmiți propriul program de dietă alimentară. Dacă veți rămâne fidel câtorva principii alimentare de bază, în loc să respectați cu strictețe o listă lungă de alimente permise și interzise, veți fi capabil să vă puneți în practică creativitatea culinară în alcătuirea meniurilor, astfel încât să fiți sănătos și să vă satisfaceți plăcerea de a mânca. Atât timp cât veți urma un program bine echilibrat, nu va fi nevoie să vă îngrijorați dacă vă răsfățați ocazional cu o masă copioasă, mai ales dacă practicați periodic tehnici de curățare intestinală, cum sunt postul autoimpus și irigarea colonului.

Dieta americană standard (DAS)

Mâncarea standard servită astăzi în autoserviri, restaurante, fast-fooduri și cele mai multe gospodării din America reprezintă un atac grav la adresa sănătății și sfidează aproape toate principiile unei nutriții corecte. Dacă vrei să vă bucurați de o viață sănătoasă, să fiți cât mai longevivi și să protejați cele Trei Comori de boală și procesul degenerativ, ar trebui să vă feriți de DAS ca de o molimă.

DAS respinge vechea zicală potrivit căreia „hrana este cel mai bun medicament” și neagă ideea că ceea ce mâncăm și modul cum mâncăm au efecte directe asupra sănătății și vitalității noastre, atât fizice, cât și mentale. Această dietă nu interzice nimic, nu ține seama de legile științifice de combinare a alimentelor și nici de farmacodinamica alimentară, subordonând costurilor și convenienței toate considerațiile legate de sănătate. Ea constă în principal în consumul de carne (în special hamburgeri, hot dog, bacon, șuncă și felii de salam procesate pe bază de conservanți toxici), produse din lapte de vacă pasteurizat, amidon și zahăr alb rafinat, alimente artificiale (cum sunt margarina, îndulcitorii, toppingurile fără lapte și înlocuitorii de lapte pentru cafea) și toate tipurile de alimente nesănătoase conservate chimic, procesate industrial, în cutii metalice, înghețate, uscate și congelate, sterilizate și ambalate cât mai atractiv.

Conform unui raport recent al Select Committee on Nutrition and Human Needs al Senatului SUA, americanii își iau, în medie, 42% din totalul caloriilor din grăsimi (atât animale, cât și varietăți de uleiuri hidrogenate cancerigene), 12% din proteine (în cea mai mare parte carne și lapte) și 46% din carbohidrați (din care mai mult de jumătate, sau 24% din dieta totală, provine din consumul de zahăr). Cu alte cuvinte, 66% din caloriile incluse în DAS provin din grăsimi și zaharuri. Dr. Cass Igram estimează că dintre cei care urmează DAS, 100% sunt persoane care prezintă deficite de crom, mangan și acizi grași esențiali, 79% de acid folic, 76% de magneziu, 75% de seleniu și 65% de calciu. În ciuda supraabundenței de calorii din DAS, americanii figurează printre cei mai malnutriți oameni din lume.

Pe lângă bolile degenerative evidente pe care o astfel de dietă deficitară și dezechilibrată le poate cauza, DAS a fost legată și de manifestarea unui comportament violent, de tulburări de învățare, agresivitate și sentimente de alienare, în special în rândul copiilor crescuți încă din primii ani de viață cu această dietă alimentară. Americanii care se întreabă de ce țara lor suferă de pe urma unei incidente atât de ridicate și într-o continuă creștere a bolilor de inimă, obezității, cancerului și SIDA, pe lângă faptul că în SUA se înregistrează una dintre ratele cele mai ridicate din lume ale crimei și infracționalității în general, ar trebui să arunce o privire la rafturile din cel mai apropiat supermarket, la restaurantele de tip fast-food și la meniurile din școli pentru a descoperi câteva dintre motivele cele mai importante.

Dieta vegetariană

Această dietă este unul dintre cele mai vechi sisteme de alimentație din lume, atât în Orient, cât și în Occident. Platon și Pitagora erau vegetarieni, iar de-a lungul secolelor mulți hinduși și budiști au urmat diete vegetariene stricte. Ținute corespunzător, dietele vegetariene pot fi foarte sănătoase, dar nu sunt potrivite oricui și în orice situație.

Dietele strict vegetariene, care elimină din consum ouăle, produsele lactate și carnea, sunt numite „vegane”. Cele care permit consumul de produse lactate sunt numite „lacto-vegetariene”, iar cele care permit și consumul de ouă sunt cunoscute drept „ovo-lacto-vegetariene”. Având în vedere efectele nocive ale celor mai multe produse obținute pe bază de lapte de vacă pasteurizat și ale ouălor de găină comercializate pe piață, dieta vegană pură este probabil cea mai bună alegere din spectrul regimurilor vegetariene.

Totuși, persoanele care urmează acest sistem dietetic trebuie să fie atente și să evite unele capcane comune. Se manifestă de multe ori tendința de a consuma zahăr și amidon în exces pentru a compensa absența grăsimilor animale și a proteinelor. Acest lucru poate cauza o creștere rapidă în greutate, disfuncții metabolice, probleme ale pielii și fluctuații grave ale stărilor sufletești și ale energiei. De aceea este important să se asigure un aport adecvat de proteine și acizi grași esențiali prin consumarea unor cantități suficiente de cereale integrale, boabe, germeți, nuci, semințe și alge de mare și să se evite zahărul și amidonul în stare rafinată.

Unele persoane care urmează diete vegetariene se confruntă cu o deficiență majoră de vitamina B₁₂, cele mai bogate surse alimentare care o conțin fiind carnea, ficatul și peștele. Cu toate acestea, dacă veți consuma suficient de multe cereale integrale, în special ovăz, precum și alge de mare, ar trebui să nu aveți probleme cu asigurarea unor rezerve suficiente de vitamina B₁₂ dintr-o dietă vegetariană, însă *doar* dacă vă limitați strict consumul de zahăr, care tinde să vă fure din sistem întregul complex de vitamine B. O altă sursă vegetariană bogată în B₁₂ o reprezintă alimentele fermentate, cum sunt *tempeh* (boabe de soia fermentate), miso, varza murată, kimchi și berea naturală nepasteurizată.

Clima este un alt aspect important ce trebuie luat în considerare. Cele mai multe diete vegetariene își au originea în regiunile cu un climat tropical și semitropical, unde oamenii nu au nevoie de atât de multe calorii doar pentru a-și menține căldura corpului. Cu toate acestea, în regiunile climatice nordice, oamenii au nevoie, în general, de o anumită formă de grăsime animală, cum ar fi untul, carnea sau peștele, pentru a-și asigura suficient de multe calorii cu ardere prelungită, pentru căldura necesară corpului. Nu uitați că o grăsime animală conține de două ori mai multă energie potențială decât orice carbohidrat și că inima, care trebuie să muncească mai mult iarna, preferă grăsimea oricăror altor forme de combustibil alimentar.

Alți factori includ stresul și activitatea sexuală. Dacă sunteți supus unui stres cronic, s-ar putea să aveți nevoie de substanțe nutritive mai concentrate și de energia care se găsesc în carne, pește și păsările de curte, pentru a compensa pierderea constantă din rezervele de energie. Și dacă vreți să vă păstrați un stil de viață activ din punct de vedere sexual, ceea ce necesită rezerve bogate de „esență sexuală” (secrețiile sexuale sunt compuse în mare parte din proteine și minerale), s-ar putea să constatați că o dietă exclusiv vegetariană vă lasă lipsit de vlagă și apatic în pat, în special dacă partenerul are apetitul sexual al unui consumator de carne. Unul dintre principalele motive pentru care mănăstirile budiste și hinduse din Orient servesc numai hrană vegetariană este acela de a elimina din dietele călugărilor și călugărițelor celibatate elementele stimulante din punct de vedere sexual conținute de alimentele de origine animală, astfel încât să-și concentreze energia și atenția asupra practicilor spirituale.

Dietele din spitale

Hrana servită pacienților în cele mai multe spitale occidentale nu numai că nu contribuie la recuperarea bolnavilor, dar adesea creează probleme noi, în special postoperator și în rândul celor care au suferit un infarct. Mâncărurile care pot fi întâlnite în mod obișnuit în meniul de spital includ spaghetti și chifteluțe, friptură de porc, pui prăjit, omletă, legume conservate și congelate, pâine albă, lapte de vacă pasteurizat, budincă, prăjituri, plăcintă și înghețată. Orice persoană care este atât de suferindă încât a trebuit să fie spitalizată nu ar trebui să mănânce o astfel de hrană, care nu este bună nici măcar pentru persoanele sănătoase. În primul rând, bolnavii pur și simplu nu au nevoie de toate aceste calorii. În al doilea rând, digerarea unor meniuri atât de grele necesită un randament energetic enorm, în mod special energia furnizată de enzime, folosindu-se astfel resursele vitale de esență și energie pe care organismul pacientului ar trebui să le folosească în scopul vindecării. În al treilea rând, astfel de meniuri nu asigură substanțele nutritive de care pacienții au nevoie pentru a-și recăpăta rezistența și a-și reconstrui țesuturile.

Dacă sunteți în situația de a fi spitalizat pentru o intervenție chirurgicală sau din oricare alt motiv, solicitați să vi se aducă mâncare din afara spitalului, de către un prieten sau o rudă care are cunoștințe despre știința terapiei nutriționale și refuzați mâncarea din spital. Selectați alimente benefice pentru boala dumneavoastră, îndeosebi fructe și legume proaspete, cereale integrale și germeni, pește proaspăt și alge de mare, precum și o multitudine de suplimente alimentare cu un conținut ridicat de vitamine și minerale și evitați orice aliment din conservă, procesat și amestecat în mod inutil în compoziții alimentare sofisticate și gătit în mod elaborat. Dacă spitalul refuză să coopereze, faceți greva foamei. Postul alimentar este o modalitate străveche de vindecare în cazul tuturor bolilor și vă va face mult mai bine decât mâncarea tipică de spital.

Alimentele crude versus alimentele preparate termic

Deși anumite alimente au cea mai mare valoare nutritivă atunci când sunt consumate crude, altele necesită o anumită formă de preparare termică pentru a le face comestibile și/sau ușor de asimilat. Nu veți putea digera orez sau grâu crud și chiar anumite legume care pot fi consumate crude, cum sunt broccoli și conopida, devin mai digerabile și mai nutritive când sunt ușor pregătite la aburi, fierte sau sotate.

Dintre toate grupele de alimente, carnea este cea care pierde cel mai mult din valoarea nutritivă atunci când este gătită. Expunerea prelungită la căldură intensă modifică moleculele de proteine din carne, distrugând mare parte din valoarea ei nutritivă. Prin prepararea termică excesivă a cărnii (altfel spus, „bine făcută”) se distrug complet enzimele proteolitice naturale (de digerare a proteinelor) pe care le conține carnea, făcând mult mai dificilă digerarea decât în cazul cărnii crude sau în sânge.

Consumatorii de carne ar trebui, prin urmare, să fie avertizați să mănânce carne de vită, miel și vânat cât mai rar cu putință, preferabil în sânge. Carnea de porc, care nu poate fi consumată în sânge în condiții de siguranță, ar trebui evitată, din motive deja explicate. Peștele oceanic crud, cum este sashimi japonez, e mult mai hrănitor și mai ușor de digerat decât carnea în sânge.

Ca un principiu general valabil, este indicat să consumați aproximativ 40-50% din dieta dumneavoastră zilnică sub formă de alimente crude. Urmând acest principiu, cu siguranță veți ajunge să includeți mai multe fructe și legume proaspete în dietă decât sunteți de obicei înclinat să o faceți. Fructele și legumele crude dau senzația de răcorire, curăță și alcalinizează organismul. Totuși, nu uitați că fructele crude sunt cele mai hrănitoare, mai digerabile și au efecte depurative atunci când sunt consumate singure pe stomacul gol, fie ca o gustare, o masă integrală sau ca mâncare pe parcursul unei zile întregi. Legumele crude, pe de altă parte, sunt adjuvanți nutritivi de nădejde pentru mesele bazate fie pe diverse tipuri de carne, fie pe cereale, deoarece echilibrează efectele de acidificare ale unor astfel de meniuri și furnizează fibre proaspete din belșug, care ajută la deplasarea resturilor alimentare prin tractul digestiv.

În privința metodelor de tratare termică, cele mai potrivite tehnici pentru o digestie ușoară și o nutriție de cea mai bună calitate sunt pregătirea la aburi, fierberea și prăjirea rapidă la foc iute. Toate aceste metode sunt relativ rapide, rețin substanțele nutritive și umezeala și evită uscarea. Coacerea este o metodă de pregătire a hranei care tinde să usuce alimentele și să le distrugă toate enzimele și cele mai multe vitamine. Cel mai indicat este să se evite alimentele pregătite la grătarul cu cărbuni și cele afumate, deoarece aceste metode de gătit produc hidrocarburi aromatice policiclice care sunt substanțe chimice cancerigene atât de puternice încât sunt de obicei folosite pentru a induce tumori canceroase animalelor de laborator. Oamenii de știință estimează că hidrocarburile consumate odată cu ingerarea a 50-100 de hamburgeri pregătiți la grătarul cu cărbuni sunt o doză suficientă pentru a provoca apariția cancerului la oameni. Deoarece aceste toxine sunt stocate în organism și nu sunt eliminate ușor, pericolul pe care îl reprezintă consumul unor astfel de alimente devine mai mare odată cu trecerea timpului.

Cuptorul cu microunde a devenit un aparat electrocasnic nelipsit din bucătăriile nord-americane și multe dintre cele vest-europene, atât acasă, cât și în restaurante, fiind tot mai folosit. Foarte important de menționat, standardele de siguranță rusești cu privire la expunerea la microunde sunt de aproximativ o mie de ori mai stricte decât cele americane. Rușii ar trebui să știe cel mai bine: ani de zile au iradiat cu microunde Ambasada americană din Moscova, rezultatul fiind apariția câtorva cazuri de cancer și a multor altor probleme de sănătate. Cu toate acestea, în SUA, cuptoarelor cu microunde li se face reclamă prin care suntem asigurați că sunt absolut sigure pentru sănătatea umană.

Microundele sunt foarte asemănătoare cu razele X din spectrul electromagnetic și multe studii, ignorate de agențiile guvernamentale pentru sănătate, au semnalat pericolul expunerii la microunde. Hrana „gătită” la microunde, prin modificarea polarității magnetice a atomilor ei de mii de ori pe secundă, provoacă schimbări în structura moleculară și produce căldură prin fricțiune atomică, în acest fel dându-i alimentului aspectul, textura și gustul similar unui aliment care a fost gătit în mod tradițional. Această modificare artificială a polarității electromagnetice distruge pereții celulelor din aliment, eliberând cantități considerabile de radicali liberi extrem de reactivi, care sunt astfel consumați odată cu mâncarea. Așadar, nu numai că gătitul la microunde distruge enzimele, substanțele nutritive și potențialul energetic al unui aliment, ci totodată impregnează mâncarea cu radicali liberi, despre care se știe că sunt cancerigeni, imunoinhibitori și cauze majore ale îmbătrânirii și degenerescentei.

Alimentele pot fi pregătite și fără foc, de exemplu, prin fermentare și marinare. Prin fermentare, bacteriile „prietenoase”, cum sunt anumiți fermenți și lactobacteriile, îndeplinesc

sarcina de a descompune unele proteine complexe și carbohidrați, predigerând de fapt alimentele destinate consumului uman. Acest proces produce totodată multe enzime, vitamine și alte elemente nutritive benefice. Alimentele fermentate favorizează și susțin dezvoltarea florei intestinale benefice și ajută la menținerea unui echilibru corespunzător al pH-ului în tractul digestiv. Ele se potrivesc în mod special cu meniurile bogate în proteine, grăsimi sau amidon, enzimele lor contribuind la digerarea acestora. Dar dacă aveți candida sau orice altă infecție genitală cronică, cel mai indicat este să nu consumați alimente fermentate până când nu vă vindecați.

Carnea și peștele pot fi pregătite prin marinare în oțet concentrat sau în suc proaspăt de lămâie și lăsate peste noapte în frigider. Acestea rețin toate substanțele nutritive constitutive și fac ușor de digerat carnea și peștele.

Schimbarea dietei alimentare : la ce să vă așteptați

Schimbarea și adaptarea la timp sunt însăși esența modului de viață taoist. A te agăța cu încăpățănare de obișnuințe învechite și inadecvate este primul pas pe calea stagnării și a unei morți premature. Acest lucru este valabil în special în cazul obișnuințelor alimentare, deoarece hrana pe care o consumăm trebuie să furnizeze elementele din care este compus corpul nostru fizic și, totodată, să determine calitatea și echilibrul energiilor pe care organismul nostru le extrage din esența nutrițională a alimentelor. Regândirea obișnuințelor alimentare este cea dintâi și cea mai importantă cerință pentru cultivarea modului de viață taoist în lumea modernă. Rețineți, totuși, că modificările ce țin de dieta alimentară trebuie făcute întotdeauna într-un mod adecvat și flexibil, care să corespundă nevoilor speciale ale stilului propriu de viață și ale metabolismului, pe baza experiențelor și încercărilor proprii. Prezintă în continuare câteva indicii despre lucrurile la care ar trebui să vă așteptați când începeți să vă disciplinați propria dietă.

Cantitatea

În primul rând, cantitatea de alimente pe care o ingerăți nu ar trebui să depășească volumul de care are nevoie organismul pentru consumul său energetic. Esența nutritivă extrasă din alimente produce energie, dar organismul transformă în energie doar atâta hrană cât îi este necesar. Restul este stocat sub formă de grăsime, depozite de calciu, tartru, flegmă, materii fecale, chisturi și alte acumulări nedorite. Un atlet sau un muncitor care lucrează în construcții are nevoie de o cantitate mult mai mare de proteine și grăsimi în comparație cu un funcționar sau un operator la calculator, în timp ce aceștia din urmă au nevoie de mai mulți carbohidrați complecși decât primii. De asemenea, veți avea nevoie de mai multe grăsimi și proteine care să vă încălzească în timpul iernii și de mai multe fructe și legume răcoritoare în timpul verii. Pentru că aveți la dispoziție tot ce vă doriți la supermarketul din colț, nu înseamnă că trebuie să mâncați aceleași lucruri pe tot parcursul anului. Încercați să stabiliți cantitatea și echilibrul alimentar în funcție de propriile necesități energetice și de factorii ambientali.

Detoxifierea

Trecerea bruscă la o dietă sănătoasă declanșează de obicei o reacție de detoxifiere numită „criză de însănătoșire”. Este posibil să vă confrunțați cu răceli frecvente, viroze, diaree, transpirație abundentă, urină închisă la culoare, erupții cutanate, dureri de cap și alte simptome neplăcute, toate fiind cauzate de eliminarea rapidă din organism a resturilor toxice acumulate în organele interne și țesuturi prin obișnuințele alimentare din trecut. Acesta este un răspuns natural, automat de curățare, dar el are loc doar atunci când alimentele nocive sunt complet eliminate din dietă. El este ușor de remarcat în special când renunțăm la carne, lapte, zahăr sau medicamente. Simptomele pot să dureze câteva zile sau câteva săptămâni, în funcție de cât de intoxicat este organismul dumneavoastră, dar de îndată ce reziduurile toxice sunt eliminate din sistem, simptomele vor dispărea.

Pentru adeptul taoist curajos și disciplinat, postul alimentar de detoxifiere de trei până la șapte zile este de departe cel mai eficient mod de purificare a sistemului de toxinele cauzate de abaterile culinare comise în trecut, pregătindu-l pentru începerea unor noi regimuri alimentare. Postul alimentar, îndeosebi când este combinat cu irigarea colonului, declanșează o reacție puternică de purificare în întregul corp și în toate țesuturile lui, de obicei cu efecte secundare neplăcute, care însă nu sunt nocive, denumite „reacții de curățare” a organismului. Când procesul s-a încheiat, organismul este complet purificat și revigorat, iar acesta este în mod clar cel mai bun context în care se poate începe un nou program nutrițional. Una dintre problemele legate de tractul intestinal blocat de reziduuri după mulți ani de obiceiuri alimentare nesănătoase este slăbirea severă a capacității intestinelor de a asimila substanțe nutritive, indiferent cât de sănătoasă este alimentația. Un tract intestinal curățat de toate depunerile de materii fecale și mucus uscat va digera hrana mult mai eficient și va absorbi substanțele nutritive mult mai complet decât o făcea înainte, în acest fel permițând organismului să beneficieze la maximum de avantajele actualei obișnuințe alimentare îmbunătățite. Pentru cei care nu pot să respecte autodisciplina necesară pentru a posti, sucurile proaspete și suplimentele alimentare de detoxifiere sunt, de asemenea, destul de eficiente. Multe dintre aceste metode sunt discutate în detaliu în capitolul dedicat postului și excreției din volumul *Tao pentru SS&L*.

Sevrăjul

Când încetați să mai consumați produse alimentare periculoase cum sunt zahărul, amidonul și laptele de vacă pasteurizat, aveți toate șansele să vă confrunțați cu simptome de sevrăj similare celor pe care le resimte o persoană care renunță brusc să mai consume alcool, tutun sau heroină. Aceste simptome de „renunțare subită” includ dureri de cap, oboseală, irascibilitate, insomnie, tensiune nervoasă, dureri de articulații, transpirație și frisoane și o poftă intensă pentru substanța retrasă din sistem. Luarea chiar și a unei doze infime din substanța nocivă – proverbialul remediu „cui pe cui se scoate” – este de obicei suficientă pentru a elimina pe loc simptomele de sevrăj, dar după aceea va trebui să o luați de la capăt.

Simptomele de sevrăj sunt cauzate de reziduurile unor substanțe toxice care circulă prin fluxul sangvin în timp ce sistemul imunitar și sistemul excretor le împing în afara țesuturilor și fluidelor celulare pentru a fi eliminate prin rinichi, plămâni, colon și piele. Aceste simptome se manifestă deoarece organismul își detoxifică țesuturile mai repede

decât pot organele excretoare să le elimine, totul finalizându-se cu acumularea de reziduuri toxice care plutesc în fluxul sangvin. De îndată ce ultimele urme de substanță sunt eliminate, simptomele încetează, astfel încât este important să perseverați și să urmați programul de detoxifiere până când reușiți să curățați organismul. După aceasta, când sistemul nu mai este dependent de acea substanță din punct de vedere biochimic, o abatere ușoară de la programul nutrițional strict nu va cauza niciun fel de probleme.

Întrucât fructele au proprietăți depurative mai agresive decât legumele, un mod de a accelera ritmul detoxifierii și, astfel, de a slăbi severitatea reacțiilor de curățare este să se includă mai multe legume și mai puține fructe în dieta pe care o urmați, în special în primele luni. Foarte potrivite în această privință sunt sucul de morcovi, varza, salata iceberg și germenii proaspeți. Este, de asemenea, indicat să luați una până la trei doze zilnic de tărâță de *psyllium* (*Plantago ovato blond*) pentru a împinge materiile fecale și resturile de putrefacție mai departe prin colon. Pudra sau tabletele de clorofilă reprezintă un alt supliment ce poate fi luat pentru detoxifierea sistemului de urmărirea erorilor alimentare din trecut.

Poftele și excesele

Unul dintre cele mai comune simptome de sevraj ce apar în urma consumului excesiv al unei substanțe este o dorință intensă pentru acea substanță sau pentru un substitut similar. Aceste pofte pot să ducă la consum în exces. Poftele se nasc pornind de la două mecanisme: mai întâi, ele sunt declanșate de reziduurile substanței cândva preferate, care circulă prin creier așteptând să fie excretate în timpul procesului de curățare; apoi, ele sunt provocate de schimbările bruște ale echilibrului yin-yang (acido-bazic) al fluidelor din organism. De exemplu, dacă eliminați carnea (un aliment yang care acidifică) din alimentație și adoptați o dietă yin vegetariană alcalinizantă, organismul va trece de la starea lui obișnuită acidă la o stare ce nu îi este familiară, dar mult mai sănătoasă, alcalină. Această trecere ar putea să declanșeze o poftă de compensare pentru alimente care acidifică, dar pentru că ați renunțat la carne, ați putea să începeți să tânjiți după zahăr, deoarece zahărul este un aliment care acidifică puternic și rapid. În acest caz, soluția este să vă adaptați echilibrul yin-yang prin consumarea din abundență a cerealelor integrale și a leguminoaselor, care acidifică, drept substitut pentru carne, în loc să apelați la zahărul nesănătos pentru a vă potoli pofta. Familiarizându-vă singur cu alchimia farmacodinamică a diverselor tipuri de alimente, veți putea să învățați cu ușurință cum să vă controlați poftele și cum să le transformați în obiceiuri sănătoase, în loc să consumați în exces alimentele pe care doriți să le evitați.

Suplimentele alimentare

Dezbaterile aprinse cu privire la necesitatea diferitelor forme de suplimente alimentare, în special a vitaminelor și mineralelor, continuă. Timp de decenii, medicii occidentali conservatori au luat în derâdere „dietele sănătoase” care ar fi justificat folosirea megadozelor de suplimente de vitamine și minerale, menținându-și în schimb părerea că oamenii pot să-și procure cu ușurință toate substanțele nutritive vitale de care are nevoie organismul din alimente. Acest lucru îi lipsește pe pacienți de remedii rapide și simple în cazul multor

suferințe comune. Suplimentele alimentare pot să împiedice dezvoltarea multor boli degenerative comune, nu sunt scumpe și nu necesită vizite permanente la medic.

Suplimentarea dietei umane cu extracte alimentare, enzime și plante medicinale este la fel de străveche în Occident cum este și în Orient și a fost întotdeauna o metodă esențială în cadrul programului tradițional de sănătate taoist. Astăzi, suplimentele alimentare sunt mai importante ca niciodată în cadrul programelor de îngrijire personală preventivă. În continuare, vom discuta despre patru forme importante de suplimente care pot fi incluse foarte simplu în orice dietă sănătoasă: substanțele nutritive, lactobacteriile, enzimele alimentare și plantele.

Substanțele nutritive

În articolul de fond al numărului din 6 aprilie 1992 al revistei *Time*, cercetările de atunci referitoare la „Adevărata forță a vitaminelor” dezvăluiau faptul că suplimentarea zilnică a aproximativ 12 vitamine și minerale esențiale reduce în mod semnificativ incidența bolilor de inimă, cancerelor, malformațiilor congenitale și afecțiunilor produse de poluarea mediului înconjurător. În ciuda dovezilor care susțineau importanța suplimentelor alimentare, dr. Victor Herbert de la școala medicală Mount Sinai din New York era citat cu un articol în care afirma că vitaminele pe care le luăm „nu au niciun efect asupra noastră. Ne putem lua foarte bine vitaminele de care avem nevoie din alimentația noastră. Singurul efect al suplimentelor alimentare pe care le luăm este că ne fac urina mai scumpă”. Acesta este genul de sfat nutrițional rău intenționat, pe care cei mai mulți medici occidentali încă îl răspândesc în timp ce ne prescriu rețetele lor farmaceutice costisitoare și deseori dăunătoare.

Există trei motive întemeiate pentru care orice persoană din lume care trăiește în iureșul stilului de viață modern ar trebui să ia suplimente alimentare, pentru a-și păzi cele Trei Comori de pericolul bolii și al degenerescenței.

1) Puțini oameni în Occident și majoritatea din lumea orientală de astăzi consumă suficiente cantități de legume și fructe proaspete pentru a obține volumul de substanțe nutritive esențiale de care are nevoie organismul lor. Conform statisticilor realizate de National Center for Health Statistics, doar 9% dintre americanii adulți consumă suficiente produse proaspete pentru a dobândi dozele zilnice necesare de vitamine și minerale. Asiaticii au tendința să consume mai multe fructe și legume proaspete bogate în vitamine în comparație cu cei mai mulți occidentali, dar invazia lanțurilor de restaurante fast-food occidentale și metodele artificiale de procesare a alimentelor din țările asiatice anulează cu rapiditate avantajul anterior. În plus, multe persoane din lumea modernă pur și simplu nu au suficient acces la produse proaspete, și nici suficient timp să le cumpere și să le pregătească zilnic.

2) Chiar și susținătorii fanatici ai alimentației sănătoase, care consumă cantități considerabile de fructe și legume proaspete, ating rareori prin dieta lor nivele suficient de ridicate ale multora dintre vitaminele și mineralele esențiale. Aceasta deoarece agricultura modernă și metodele de marketing văduvesc multe culturi de cea mai mare parte a valorii lor nutritive. Dr. Michael Colgon de la Institutul Rockefeller a realizat o serie de studii care au demonstrat faptul că multe dintre portocalele vândute în supermarketurile americane

de astăzi nu conțin vitamina C, din cauza practicii comerciale de a culege fructele cu mult înainte să se coacă pentru a fi transportate spre piețele aflate la distanțe mari.

Un alt exemplu de substanță nutritivă care lipsește din lanțul alimentar este seleniul, un oligoelement necesar organismului pentru a sintetiza puternica enzimă protectoare antioxidantă glutathion-peroxidază care protejează celulele împotriva cancerului, substanțelor chimice toxice, metalelor grele, radiației și altor efecte nocive cauzate de radicalii liberi. Seleniul a fost îndepărtat din sol prin acțiunea îngrășămintelor chimice și a pesticidelor pe aproximativ două treimi din suprafața arabilă din întreaga lume, astfel încât plantele crescute într-un astfel de sol sunt lipsite de seleniu. Una dintre regiunile cele mai deficitare în seleniu din întreaga lume este zona Marilor Lacuri din SUA (care include statele Wisconsin, Illinois, Indiana, Michigan și Ohio), iar aceste state înregistrează și cele mai mari rate ale incidenței cazurilor de cancer pe cap de locuitor din lume.

O altă practică actuală care distruge substanțele nutritive este iradierea cu raze gamma, tehnică ce prelungește termenul de valabilitate al produselor proaspete, dar le răpește valoarea nutritivă și ne scurtează viața. La fel ca multe alte metode moderne de procesare industrială a alimentelor, ea crește profiturile furnizorilor în detrimentul sănătății publice.

3) Radicalii liberi, vinovați de distrugerea structurii ADN-ului într-un mod extrem de reactiv, de uciderea celulelor și de apariția cancerului, sunt prezenți în mediul ambiental. Acțiunea nocivă a radicalilor liberi este cauzată de mai multe toxine prezente în mediu, inclusiv pesticidele, îngrășămintele sintetice, aditivii chimici alimentari, metalele grele și substanțele chimice toxice prezente în apă, poluarea atmosferică, razele X și alte tipuri de radiații, uleiurile vegetale hidrogenate, hormonii artificiali prezenți în carne (și carnea de pasăre), stresul cronic și reacțiile metabolice normale.

Problema radicalilor liberi și a puterii protectoare a antioxidantilor va fi discutată în capitolul dedicat Noii Alchimii. Este suficient să amintim aici că s-a dovedit că anumite vitamine și minerale, cum sunt betacarotenul, vitaminele C, E, B₁, B₅, B₆ și minerale precum seleniul și zincul, au puternice efecte antioxidante asupra radicalilor liberi din organismul uman, neutralizându-i înainte să poată face rău organismului. Cunoscuți sub denumirea de „scavengeri de radicali liberi”, substanțele nutritive antioxidante sunt folosite rapid de sistemul de apărare al organismului în prezența radicalilor liberi și, de aceea, ei trebuie să fie înlocuiți zilnic. Chiar dacă vom avea o dietă bine echilibrată, bogată în fructe și legume, faptul că organismul este expus în permanență atacului radicalilor liberi înseamnă că folosim cele mai multe dintre vitaminele și mineralele noastre esențiale ca pe niște antioxidanți, lăsând nivele insuficiente pentru scopurile nutritive.

Nivelele actuale de CZR (cantitate zilnică recomandată) pentru diverse vitamine și minerale stabilite de Food and Drug Administration, pe care cea mai mare parte a lumii le urmează în mod inexplicabil, cum ar fi nivelul stabilit de 60 mg de vitamina C, sunt principii directoare absurde și inutile, care au fost stabilite în timpul celui de-al Doilea Război Mondial, când multe alimente erau raționalizate. Aceste cifre indică dozajul zilnic minim necesar pentru a preveni apariția unor boli din cauza carențelor severe, cum sunt scorbutul și rahitismul, dar ele nu sunt nici pe departe suficiente pentru a menține nivelul optim de sănătate și vitalitate, a susține imunitatea și a lupta împotriva radicalilor liberi.

Să luăm ca exemplu vitamina C, un antioxidant puternic care crește imunitatea, inhibă dezvoltarea tumorilor canceroase, împiedică formarea cataractei și păzește organismul împotriva unui posibil infarct. Din cauza lipsei unei enzime foarte importante din ficat, ființele umane sunt una dintre cele aproximativ șase specii de pe Pământ care nu pot să-și

producă propriile rezerve de vitamina C din glucoză și, de aceea, trebuie să se bazeze pe surse alimentare externe pentru a și-o procura. FDA ne informează că avem nevoie de 60 mg pe zi din această substanță nutritivă esențială, dar o capră care cântărește 68 kg produce 13 g (13.000 mg) de vitamina C *pe zi* pentru nevoile ei nutritive normale și mult peste acest nivel când este agitată sau suferă de o boală. Ființele umane sunt supuse într-o mai mare măsură decât caprele la îmbolnăvire, surmenare și atacul nociv al radicalilor liberi.

Astăzi, pe piață se găsesc multe branduri valoroase de suplimente pe bază de vitamine și minerale, precum și multe cărți documentate care tratează modul în care să le folosim. Prezentăm mai jos un necesar al nivelului minim zilnic de substanțe nutritive :

Vitamina C	3-6 g (în trei doze)
Vitamina E	800-1200 UI (unități internaționale)
Complex de vitamina B	50-100 mg
Betacaroten	25.000-50.000 UI
Seleniu	250 mcg
Zinc	50 mg

Lactobacteriile

Lactobacteriile, cum sunt acidofilus și bifidus, sunt cunoscute ca bacterii „prietenoase” ce se găsesc în tractul intestinal, în special în colon. Ele sunt extrem de importante pentru o digestie și o excreție adecvate și sunt responsabile pentru menținerea unui echilibru optim al pH-ului în colon. Lactobacteriile cresc frecvența, amplitudinea și ușurința defecării, controlează flatulența și reduc mirosul de putrefacție al materiilor fecale. De asemenea, inhibă dezvoltarea unor bacterii de putrefacție neprietenoase și țin sub control infecțiile cu ciuperci, cum este candida.

Lactobacteriile sunt distruse de apa clorinată, antibiotice și dietele foarte bogate în proteine animale, care susțin bacteriile de putrefacție cu care lactobacteriile trebuie să concureze pentru supremație în intestine. Având în vedere că cele mai multe persoane beau și gătesc cu apă clorinată, iau antibiotice și consumă multe proteine animale, tractul lor digestiv conține o proporție medie de aproximativ 20% lactobacterii la 80% bacterii de putrefacție. Raportul corect pentru un nivel optim de sănătate este de 80% lactobacterii la 20% bacterii de putrefacție.

Persoanele care consumă mult iaurt consideră că introduc un volum considerabil de lactobacterii în organism, dar nu este așa, doar dacă își fac singuri iaurt în casă în fiecare zi și îl consumă în decurs de 24 de ore. După acest interval, chiar și lactobacteriile din cele mai bune iaurturi încep să se deterioreze rapid, eliberând acid lactic, care este un produs rezidual rezultat în urma metabolismului lactobacteriilor. Așadar, iaurtul nu este o sursă dietetică foarte viabilă a acestui supliment important. Același lucru este valabil în cazul capsulelor cu acidofilus uscate prin înghețare : până ajung la consumator, cele mai multe bacterii active sunt moarte. Totuși, iaurtul nu este unica sursă sau cea mai bună sursă de lactobacterii prietenoase. Cea mai la îndemână și mai bogată sursă de lactobacterii suplimentare este varza. Varza alimentează și favorizează dezvoltarea oricăror lactobacterii prietenoase care sunt deja prezente în tractul digestiv. Totodată, ea inhibă dezvoltarea bacteriilor de putrefacție, controlează gazele și atenuează mirosul intestinelor. În scopuri

terapeutice, ar trebui să beți aproximativ o jumătate de ceașcă de suc de varză proaspăt fermentată de trei ori pe zi și totodată să introduceți varza în dieta alimentară. Sucul de varză este de asemenea foarte bun pentru vindecarea ulcerului. De reținut că varza a constituit întotdeauna alimentul de bază în dietele tradiționale din China, Japonia, Coreea, Thailanda și alte culturi asiatice, care sunt cunoscute pentru proprietățile benefice pentru digestie și sănătate în general ale bucătăriei lor tradiționale.

Un alt aliment care favorizează în mod special dezvoltarea lactobacteriilor este anghinarea de Ierusalim. Aceste plante conțin un carbohidrat numit inulină, care nu este nici digerat, nici absorbit de organismul uman și, prin urmare, ajunge intact în intestinul gros. Lactobacteriile le place inulina și se dezvoltă pe măsură ce se hrănesc cu ea; chiar cantități moderate de inulină pot să susțină colonii bogate de lactobacterii din colon. Alimentele foarte bogate în fibre, cum sunt țărâțele, coaja de *psyllium*, morcovii și germenii, contribuie de asemenea la susținerea lactobacteriilor prin curățarea colonului de inamicii lor, bacteriile de putrefacție.

Una dintre cele mai eficace surse suplimentare pentru refacerea lactobacteriilor din tractul digestiv uman este băutura Rejuvelac pe bază de varză, ușor de preparat, a lui Robert Gray. Este deosebit de importantă refacerea coloniilor intestinale de lactobacterii în următoarele condiții: după o cură de antibiotice, care distrug flora intestinală prietenoasă; după o serie de irigații ale colonului, în special când este folosită apa clorinată; după un post prelungit sau un program de curățare intestinală în care au fost folosiți agenți de curățare cum sunt *psyllium* și bentonita; dacă aveți un sistem digestiv slab și vă confrunțați cu o constipație cronică. Pentru a reface rezerva de lactobacterii, luați Rejuvelac zilnic timp de 30-45 de zile, sau mai mult timp dacă doriți, și repetați administrarea lui cel puțin o dată pe an. Iată cum trebuie preparat acasă:

Dimineata, amestecați o ceașcă și trei sferturi (420 ml) de apă distilată sau purificată cu trei cești (720 ml) de varză proaspătă tăiată gros, destul de afânată, direct într-un blender. Nu utilizați apă de la robinet clorinată sau fluorurată, care ucide lactobacteriile. Începeți cu o viteză mai joasă, apoi reglați butonul la o viteză mai mare, timp de aproximativ 30 de secunde. Dacă nu aveți un blender, folosiți două cești și jumătate cu varză tocată foarte fin și același volum de apă.

Turnați amestecul într-un borcan, acoperiți lejer și lăsați la temperatura camerei timp de trei zile, după care strecurați lichidul de Rejuvelac și aruncați resturile de varză.

Imediat măsurați un sfert de ceașcă (60 ml) de Rejuvelac proaspăt și începeți următoarea tranșă amestecând trei cești de varză tăiată mare (sau combinând două cești și jumătate de varză tocată fin) cu o ceașcă și jumătate (360 ml) de apă distilată sau purificată, după care o turnați înapoi în borcan împreună cu un sfert de ceașcă de Rejuvelac din prima tranșă. Agitați bine și lăsați recipientul acoperit la temperatura camerei timp de 24 de ore. Această tranșă, precum și următoarele au nevoie de mai puțin de un sfert de ceașcă de apă și fermentează într-o singură zi, datorită celui sfert de ceașcă de Rejuvelac fermentat cu care ați început și pe care acum îl veți adăuga de fiecare dată.

Depozitați restul conținutului de Rejuvelac în frigider și luați o jumătate de ceașcă (120 ml) de trei ori pe zi, de preferat în timpul mesei. Aruncați restul de Rejuvelac rămas după 24 de ore. Continuați să preparați și să luați Rejuvelac zilnic timp de o lună până la trei luni, în funcție de cât durează regularizarea defecărilor, care să aibă ca rezultat scaune consistente, bine lubrificate. Reluați consumul acestui supliment alimentar de fiecare dată când este nevoie, în special dacă se instalează constipația cronică.

Un produs Rejuvelac de calitate ar trebui să aibă un gust acru și să fie ușor acidulat, puțin apropiat de cel al iaurtului sau al apei minerale puternic carbonatate. Dacă are gust

de putred, aruncați-l și reluați prepararea lui. Asigurați-vă că apa pe care o folosiți este pură, iar dacă locuiți într-un mediu infestat de bacterii purtate de vânt, încercați să realizați procesul de fermentare a Rejuvelacului într-o încăpere prevăzută cu un generator de ioni negativi, care îndepărtează bacteriile nocive din aer și astfel previne contaminarea fermentului pe care îl produceți.

Refacerea coloniilor de bacterii intestinale prietenoase din organism ia ceva timp, dar merită cu prisosință efortul, deoarece astfel sunt prevenite toate genurile de tulburări digestive și boli degenerative. Un mod potrivit de a începe este să se detoxifice mai întâi întregul tract digestiv printr-un post alimentar de trei până la șapte zile, apelând la factorii de curățare intestinală și irigarea colonului sau la orice combinație a acestor metode. În următoarea etapă se va trece la refacerea coloniilor de lactobacterii prin administrarea dozelor de Rejuvelac timp de o lună până la trei luni, după care urmează să sprijiniți dezvoltarea lor incluzând în dietă mai multă varză și alte legume și fructe proaspete și eliminând sau reducând consumul de produse lactate, carne și zahăr și amidon rafinat. Veți fi uimit cât de bine vă veți simți după ce veți parcurge aceste etape.

Enzimele alimentare

Enzimele sunt probabil formele de esență din organismul uman cel mai puțin înțelese și cele mai importante. Peste 5.000 de enzime au fost identificate până în prezent, iar ele sunt implicate în toate funcțiile vitale din organism. Fără rezerve corespunzătoare de enzime, organismul se îmbolnăvește în scurt timp, degenerează și moare. Iată ce scria în cartea sa *Enzyme Nutrition* despre aceste substanțe biochimice vitale regretatul dr. Edward Howell, unul dintre cei mai mari specialiști din SUA în studiul enzimelor :

Enzimele sunt substanțe care fac posibilă viața. Ele sunt indispensabile pentru orice reacție chimică ce are loc în corpul uman. Niciun mineral, nicio vitamină sau vreun hormon nu poate să-și îndeplinească rolul în lipsa enzimelor. Organismul nostru, toate organele noastre interne, țesuturile și celulele sunt puse în funcțiune de enzimele metabolice. Ele sunt lucrătorii manuali care ne construiesc organismul din proteine, carbohidrați și grăsimi, exact așa cum lucrătorii din construcții ne construiesc casele. Poate că aveți toate materialele cu ajutorul cărora să ridicați construcția, dar fără lucrătorii pricepuți (enzimele), nu veți putea nici măcar să începeți.

Există trei tipuri esențiale de enzime : alimentare, digestive și antioxidante. Enzimele antioxidante sunt produse de organism pentru a neutraliza radicalii liberi înainte ca ei să aibă un efect nociv asupra celulelor și țesuturilor. Aveți nevoie de mult seleniu și zinc în dietă pentru a produce cele mai importante enzime antioxidante, și anume superoxid-dismutaza și glutatation-peroxidaza. Enzimele digestive, în număr de 22, sunt de asemenea produse de organism, în pancreas, care le secretă în funcție de necesități în duoden pentru a contribui la etapele finale ale digestiei. Cu toate acestea, enzimele pancreatice funcționează doar în duoden, nu în stomac, și atunci numai dacă echilibrul pH-ului din duoden este absolut corect (ușor alcalin), ceea ce nu este cazul celor mai multe persoane care au o alimentație modernă cu un nivel ridicat de aciditate.

Enzimele alimentare – există patru tipuri principale – sunt întâlnite doar în produsele alimentare crude proaspete, fiind responsabile pentru gestionarea etapelor inițiale ale digerației proteinelor, grăsimilor și carbohidraților din mediul acid al stomacului. Nu

putem să producem aceste enzime singuri, iar ele sunt distruse în totalitate în hrană prin preparare termică, pasteurizare, conservare în cutii metalice, folosirea aditivilor chimici, a microundelor și expunerea la o căldură de peste 47,7°C. Nicio vitamină, mineral sau orice alt supliment alimentar nu poate substitui munca pe care o îndeplinesc, iar fără ele alimentele gătite și procesate pot fi doar parțial digerate în stomac. Aceasta este o condiție care le permite bacteriilor prezente în permanență în stomac să fermenteze carbohidrații și să putrezească proteinele, cauzând durerea acută digestivă și alte probleme de sănătate. Așadar, dacă nu aveți o dietă care include mai mult de 50% alimente crude, ar trebui să o suplimentați cu enzime alimentare în timpul meselor zilnice. Chiar dacă mâncați multe alimente crude, administrarea unor suplimente pe bază de enzime alimentare este totuși o idee salutară deoarece ele întăresc mult capacitatea sistemului imunitar de a digera celulele moarte sau bolnave, dizolvă tumorile și chisturile, îndepărtează depozitele de colesterol în exces, omoară bacteriile și virusurile și elimină orice alte elemente indezirabile compuse din proteine, grăsimi și carbohidrați.

În alchimia taoistă, enzimele sunt acele elemente care declanșează transformarea esenței nutritive în energie în fiecare celulă a corpului uman. În mod tradițional, chinezii obțineau enzimele alimentare nu numai din alimentele în stare crudă, ci și din diverse produse pe bază de boabe de soia fermentate cu ajutorul enzimelor din fungii de *aspergillus*. Pe lângă fructe, legume și produse pe bază de boabe de soia fermentate, japonezii mai extrag enzime alimentare din pește crud și carne de vită crudă. Nu există niciun alt mod mai bun de a fortifica potențialul esenței organismului și de a întări energia de care beneficiați de pe urma ei decât consumând cât mai multe alimente crude bogate în enzime și luând zilnic suplimente pe bază de enzime alimentare. Rețineți că numai alimentele în stare crudă cu un ridicat nivel caloric sunt bogate în enzime, ceea ce înseamnă că bananele și fructele de mango conțin mult mai multe enzime alimentare decât merele sau portocalele, iar carnea crudă de pește și cea de vită conțin mult mai multe în comparație cu salata verde sau roșiile.

Cele patru enzime alimentare esențiale conținute în alimentele naturale în stare crudă sunt :

Proteaza

Această enzimă digeră proteinele din alimente, precum și bacteriile neprietenoase, celulele bolnave, pelicula de proteine care înconjoară unele virusuri și substanțele inflamatorii cum este puroiul din leziuni. Din orice proteină digerată adecvat, 56% este transformat în glucoză în funcție de cerința metabolică, ceea ce înseamnă că suplimentele care conțin protează asigură o rezervă adecvată de glicogen (precursorul glucozei) în ficat, în acest fel împiedicând instalarea hipoglicemiei și a oboselii cronice și crescând vitalitatea și rezervele de energie.

Amilaza

Această enzimă digeră carbohidrații din alimente, precum și puroiul și flegma. În combinație cu lipaza, poate să digere multe tipuri de virusuri, inclusiv herpesul, și să îndepărteze mucusul încheșat, cu crustă din plămâni și tractul bronhic. Data viitoare când dumneavoastră sau un membru al familiei veți avea un atac de astm sau altă suferință cronică a plămânilor sau bronhiilor, încercați să luați amilază și lipază împreună.

Lipaza

Această enzimă digeră grăsimile, precum și membranele grase din jurul unor virusuri. Totodată, ajută la dizolvarea și digerarea acumulărilor de grăsime, cum este colesterolul din artere.

Celulaza

Această enzimă digeră celuloza, astfel încât aceasta trece ușor prin sistem în masă. Celulaza nu conține niciuna dintre substanțele nutritive esențiale, dar este o sursă consistentă de fibre pentru intestine.

Există pe piață multe suplimente alimentare bune pe bază de enzime alimentare, inclusiv „N-Zime” al dr. Howell, produs în întregime din surse vegetale. Nu trebuie să confundați suplimentele pe bază de enzime alimentare cu suplimentele pe bază de enzime digestive, obținute din extracte de pancreas animal. Cele din a doua categorie sunt similare cu enzimele digestive produse de propriul dumneavoastră pancreas și funcționează doar în mediul alcalin al duodenului în timpul etapelor finale ale digestiei. Enzimele alimentare, pe care organismul nu le poate produce, funcționează în mediul acid al stomacului și se asigură că primele etape esențiale ale digestiei sunt îndeplinite în mod corespunzător.

Plantele medicinale

Plantele medicinale sunt cea mai veche formă de supliment alimentar din lume și nicăieri nu a fost această tradiție mai bine studiată și practică decât în China. Taoiștii retrași în refugiu în munți în perioada Chinei antice sunt responsabili pentru începuturile medicinei chineze bazate pe plante medicinale, iar astăzi toți taoiștii practicanți încă folosesc și experimentează suplimentele alimentare pe bază de plante.

Subiectul suplimentelor pe bază de plante medicinale ar putea să umple paginile câtorva volume, așa încât vom discuta pe scurt doar despre câteva dintre tipurile cele mai importante. În tradiția taoistă a plantelor medicinale, primul loc îl ocupă suplimentele tonice. Tonicile fortifică esența organismului prin stimularea secrețiilor unor hormoni vitali în sistemul endocrin și prin revigorarea sângelui. Ele cresc imunitatea, întăresc vitalitatea sexuală, îmbunătățesc circulația sângelui și cresc energia. Totuși, ele sunt rețete strict preventive menite să asigure un nivel optim de sănătate și nu ar trebui folosite când boala s-a instalat deja. Capitolul despre tonicele din plante medicinale discută acest subiect în detaliu și oferă câteva rețete încercate și verificate pentru a fi consultate de cititorul interesat.

Cei mai mulți taoiști, în special după ce au atins vârsta de 40 de ani, folosesc suplimente pe bază de ginseng în mod regulat. Pe lângă proprietățile lui tonice, ginsengul îmbunătățește digestia și asimilarea substanțelor nutritive, hrănește fluidele vitale și reglează presiunea sângelui și cantitatea de zahăr din sânge. În China, ginsengul a fost întotdeauna prețuit, fiind considerat „Regele remediilor”.

Toate plantele medicinale sunt clasificate conform celor Cinci Arome, un aspect al celor Cinci Energii Elementare. Aroma cu cele mai mari avantaje din medicina preventivă este cea amară, aromă care în general nu este agreată, ci evitată în culturile contemporane

occidentale, iubitoare de dulce, însă pe care culturile orientale totuși o recunosc și o prețuiesc pentru proprietățile ei terapeutice. Plantele amăru cum sunt rădăcina de gențiană, rădăcina de lipan și pelinul au următoarele proprietăți :

- Detoxifică sângele și limfa ;
- Stimulează funcționarea ficatului și a vezicii biliare ;
- Elimină colesterolul depus pe vene și artere ;
- Alcalinizează sângele și alte fluide din organism ;
- Sunt antibiotice, antivirale și antiparazitare ;
- Stimulează secrețiile digestive, îmbunătățesc apetitul și asimilarea substanțelor nutritive.

În mod clar, occidentalii ar putea folosi o doză consistentă de macerat amar ca pe un supliment zilnic care să compenseze toate alimentele cu un efect intens de acidificare, ce favorizează depunerea colesterolului și sunt greu de digerat. De fapt, în epoca medievală, culturile occidentale erau destul de familiarizate cu avantajele plantelor amăru, după cum stau dovadă lichiorurile amare și licorile digestive pregătite de călugări în mănăstiri pentru a ajuta digestia, a controla flatulența și a preveni bolile. Astăzi, multe dintre aceste remedii cu gust amar, cum sunt Benedictina, Fernet Branca și vermouthul, sunt încă disponibile pe scară largă, deși puține persoane par să fie conștiente de avantajele lor pentru sănătate. Angostura bitter, folosit des la prepararea cocteilurilor și produs din rădăcină de gențiană, este un digestiv foarte eficient, disponibil în orice bar sau magazin. Nu trebuie decât să diluați cam jumătate de linguriță în 30 sau 60 ml de apă, apă minerală sau bere de ghimbir și să luați această doză cu aproximativ o jumătate de oră înainte de masă ca stimulent digestiv.

Plantele medicinale amare nu doar ajută digestia și echilibrează pH-ul din fluidele vitale ale organismului, ci și îndepărtează cu agresivitate substanțele toxice din sânge, limfă și țesuturi și accelerează eliminarea lor din corp. Aceste proprietăți de detoxifiere sunt deosebit de importante astăzi, când totul, de la aer și apă până la hrană și medicamente, este contaminat cu toxine periculoase. Pentru detoxifierea limfei, purificarea sângelui și prevenirea bolilor în general, suplimentele pe bază de plante cele mai apreciate de taoiști conțin usturoi, lipan, gura-lupului, lemn-dulce, bitter Mishmi, pelin și pădăie.

Capitolul 11

Cum să vă protejați esența

Murdăria toxică din organismele noastre este cea care ne ucide. Acesta este motivul pentru care oamenii îmbătrânesc atât de rapid astăzi – de fapt, ei se degradează începând din interior.

V.E. Irons (1981)

În sistemul taoist de îngrijire preventivă, dieta și nutriția, inclusiv suplimentele alimentare, formează prima linie de apărare. Esențele corpului nostru provin direct din alimentele și apa pe care le consumăm și pot fi întărite, echilibrate și protejate prin folosirea judicioasă a diverselor tipuri de suplimente discutate în capitolul anterior.

În afară de dietă și nutriție, mai sunt câteva măsuri preventive pe care le puteți implementa pentru a vă proteja sănătatea la nivelul fundamental al esenței. Probabil cele mai importante dintre acestea în prezent sunt curățarea țesuturilor interne și purificarea fluidelor vitale ale organismului, cum sunt sângele și limfa. Aceasta precum și alte metode sunt discutate pe scurt în continuare.

Curățarea intestinelor și a țesuturilor

Cei mai mulți dintre practicanții terapiei naturiste sunt de acord că atât constipația cronică, cât și un colon toxic reprezintă principalele cauze ale multor boli și ale celor mai multor afecțiuni degenerative care copleșesc lumea modernă, în special pe cei care urmează diete occidentale. „Purificarea intestinelor elimină sursa otrăvurilor, în acest fel permițând sângelui [esența] și energiei să se regenereze în mod natural”, scria medicul chinez Chai Yu-hua în urmă cu mai bine de trei sute de ani. Astăzi, aceste cuvinte sunt mai adevărate ca oricând.

Chiar dacă aveți scaun în fiecare zi, se poate să fiți constipat. Cuvântul „constipat” provine din rădăcina latinescului *constipare*, care înseamnă „a comprima”. Această accepțiune se potrivește cu termenul chinezesc tradițional pentru constipație, *bien-mee*, care semnifică „fecale comprimate”. Cu alte cuvinte, constipația este o afecțiune caracterizată prin fecale comprimate.

Constipația este cauzată de timpul lung de care are nevoie hrana din dietele alimentare moderne pentru a tranzita tractul digestiv de la gură până la anus. Factorii favorizanți includ combinarea incorectă a alimentelor, insuficiența fibrelor, alimentele care favorizează formarea mucusului, putrefacția proteinelor, alimentele deficitare în enzime și stresul,

toate întârziind digestia și încetinind excreția. Cu cât reziduurile alimentare rămân mai mult timp în intestine, cu atât mai uscate și mai dens comprimate devin. Scaunele sănătoase ar trebui să fie voluminoase și moi și să se fragmenteze când este trasă apa la toaletă. Dacă vrei să știi cât de sănătoase sunt scaunele dumneavoastră, încercați să luați un supliment de curățare intestinală pe bază de tărâță de *psyllium* de două ori pe zi timp de o săptămână sau două sau încercați pentru o lună sau două să luați doze zilnice de suc de varză fermentat sau ambele și veți vedea cum ar trebui să fie un scaun normal.

Scaunele constipate nu numai că se mișcă încet prin intestine, ci și depozitează totodată strat după strat de substanță mucilaginoasă vâscoasă pe pereții colonului, unde ajung să se sedimenteze treptat și să formeze aderențe dure, gumoase care obstrucționează intestinele și astfel întârzie și mai mult excreția. Aceste depozite nesănătoase continuă să se acumuleze strat după strat, an după an, pe tot parcursul vieții, iar toxinele pe care le conțin se varsă în permanență în fluxul sangvin prin osmoză, trecând prin peretele colonului, care este căptușit de kilometri întregi de tuburi capilare. Sângele culege aceste toxine și le recirculă prin tot corpul, în acest fel otrăvind țesuturi, slăbind organele interne, șubrezind imunitatea și provocând apariția diverselor boli degenerative. Adevărul este că țesuturile noastre sunt la fel de curate cum este și sângele nostru, iar sângele nostru este la fel de curat cum sunt intestinele noastre. Prin urmare, prin curățarea intestinelor purificăm sângele, iar sângele detoxifică țesuturile.

Intestinele normale și sănătoase se manifestă printr-un răspuns natural denumit „reflex gastrocolic”, prin care intestinele sunt stimulate în mod spontan să se miște de fiecare dată când stomacul este plin. Combinația dintre obișnuințele alimentare proaste și noțiunile moderne de „a face la oliță” a distrus, practic, reflexul nostru gastrocolic intrinsec. În societățile primitive, copiii aleargă dezbrăcați și sunt încurajați să se ghemuiască la pământ și să elimine fecalele oriunde se află când simt acest impuls, dar în societățile moderne „civilizate” copiii sunt învățați să-și stăpânească reflexul gastrocolic reținându-și intestinele până când impulsul devine copleșitor. Toaleta modernă pe care trebuie să te așezi, care inhibă complet mișcările intestinelor, a agravat și mai mult situația. De aceea, singura modalitate de a vă redobândi funcționarea normală a intestinelor este să vă curățați intestinele complet de resturile toxice acumulate, regândind vechile obiceiuri alimentare, și să vă impuneți să folosiți în mod adecvat și frecvent toaleta. „Adecvat” înseamnă stând pe vine, nu așezat pe scaunul de toaletă, iar „frecvent” înseamnă să mergeți la toaletă de fiecare dată când simțiți chiar și cel mai slab impuls de a defeca.

O diversitate de metode și produse pentru curățarea intestinelor, detoxifierea țesuturilor și purificarea sângelui, inclusiv un post alimentar de șapte zile însoțit de irigații zilnice ale colonului, sunt discutate în detaliu în capitolul despre post și excreție din volumul *Tao pentru SS&L*. După încheierea unui program de curățare a intestinelor și a țesuturilor, veți constata un sentiment revigorant de lejeritate fizică, un nivel mai intens de energie și o stare de spirit mai bună. Aceasta deoarece energia este generată de esență, care alimentează spiritul, astfel încât prin curățarea și prin purificarea esențelor corporale culegeți în mod firesc rodul unei energii mai puternice și îmbogățite, care la rândul ei susține un spirit mai bun, luminos. Aceasta este expresia sublimă a alchimiei taoiste fundamentale.

Cititoarele noastre ar putea să rețină că, dacă se angajează să țină un post alimentar de șapte zile pentru curățarea intestinelor și detoxifierea țesuturilor, s-ar putea să se confrunte cu modificări ale ciclului menstrual și ale ovulației, în special prima oară când încearcă postul. Acesta este un efect natural al procesului de purificare a esențelor din

organism, reechilibrând energiile și armonizând funcțiile vitale. Prin urmare, dacă veți apela la o anumită variantă a metodei calendarului pentru controlul sarcinii, cum este aceea discutată în volumul *Tao pentru SS&L*, ar trebui să așteptați până când ciclul își restabilește un tipar predictibil înainte să vă bazați din nou pe această metodă. Acest lucru necesită de obicei numai două luni și, pe măsură ce intestinalele și țesuturile devin mai curate, posturile ulterioare vor avea un efect minor sau niciun efect asupra ciclului menstrual.

Exercițiile și terapia fizică

„Apa care curge nu stagnează niciodată, balamalele ușii care se mișcă nu ruginesc niciodată”, scria marele medic chinez și maestru Tao Sun Ssu-mo în urmă cu 1.300 de ani. Rămânând activ pe tot parcursul vieții, dr. Sun a trăit până la vârsta de 101 ani. Organismul uman a fost menit să se miște pe propriile lui picioare, nu să stea așezat pe scaun în mașină și în picioare în lift, în timp ce echipamentele fac munca în locul lui. Faptul că dr. Sun se folosea de cuvinte ca „apă” și „balamale” ca de niște metafore este semnificativ: nu trebuie numai să ne menținem active „balamalele” (articulațiile), ci trebuie totodată să menținem și „apa” (sângele, limfa și alte fluide din organism) în permanentă mișcare. „Balamalele ruginite”, ca în cazul artritei, reumatismului și durerilor lombare, și „apa care stagnează”, altfel spus, problemele circulatorii, excretorii și limfatice, au căpătat proporții epidemice în această epocă a mașinărilor mergătoare și stilului de viață sedentar. Exercițiile fizice reprezintă o condiție necesară absolută pentru menținerea sănătății și vitalității corpului nostru fizic. Fără suficiente exerciții fizice, corpul se atrofiază; deci „folosește-l înainte să nu mai ai ce face cu el!”.

De departe cea mai potrivită formă de exerciții fizice este qi gong-ul tradițional chinezesc, care este discutat într-un capitol ulterior, precum și în capitolele despre respirație și exerciții fizice din volumul *Tao pentru SS&L*. Pe lângă qi gong, orice formă de exerciții fizice care îmbracă un aspect de gimnastică aerobă este utilă în îngrijirea preventivă, atât timp cât nu presupune extenuarea. Problema atât de multor exerciții dinamice, cum sunt joggingul și sporturile în aer liber, este aceea că oamenii nu le practică suficient de regulat încât să se mențină în formă și să facă față solicitărilor pe care astfel de sporturi le impun organismului. În consecință, multe persoane își fac singure rău, și nu un serviciu prin încercările lor atletice. Unul dintre avantajele qi gong-ului este acela că poate fi practicat în siguranță de către tineri și vârstnici, bărbați și femei, persoane slabe sau puternice, cu același avantaj pentru toată lumea.

În afară de qi gong, cea mai adecvată formă de exerciții terapeutice este înotul, care pune în mișcare cu blândețe toate articulațiile, mușchii și tendoanele în concordanță cu respirația ritmică. Golful este benefic atât timp cât mergeți pe jos și nu conduceți un vehicul motorizat, deoarece presupune să faceți exerciții fizice și să respirați aerul proaspăt ionizat degajat de spațiul verde din jur. Mersul prin păduri și câmpii și practicarea dansului aerob sunt de asemenea metode eficiente de a ține balamalele și fluidele în mișcare.

O altă formă benefică de terapie fizică este masajul, în special masajul tradițional thailandez, care combină yoga indiană cu acupresura chineză într-o tehnică extrem de eficientă care tonifică mușchii, întinde tendoanele, degajează articulațiile, stimulează

circulația sangvină, drenează limfa și echilibrează energia. Alte sisteme eficiente de masaj terapeutic sunt cel chinezesc *tui-na* („împinge și masează”), care se axează pe articulații și punctele energetice, și ruda lui japoneză, *shiatsu*. De fapt, aproape toate formele de masaj sunt terapii fizice eficiente atât timp cât terapeutul este pregătit corespunzător.

Același lucru este valabil pentru chiropractică, un excelent mod de a îndrepta și a flexibiliza „balamalele” corpului și de a-i echilibra energiile: realizată de mâini bine antrenate, terapia poate vindeca și preveni o multitudine de suferințe, însă niște mâini necalificate pot să vă lase corpul complet „scos din balamale”.

Perierea pielii

Unul dintre cele mai potrivite moduri de a curăța întregul sistem limfatic este prin perierea suprafeței corpului cu o perie moale și uscată, făcută din fire naturale vegetale. Versiunea tradițională chineză a acestei metode folosește fibrele uscate ale unui fruct de tipul dovleacului denumit „dovlecelul de mătase”, cunoscut în Occident drept lufă, dar s-a dovedit că periile din păr natural sunt mult mai eficiente. Peria ar trebui să aibă un mâner lung, iar perii ei naturali moi să fie întotdeauna uscați.

Periatul uscat al pielii stimulează canalele limfatice să dreneze substanța mucilaginoasă toxică în colon, în acest fel purificând întregul sistem limfatic. Acest lucru ajută limfa să își îndeplinească responsabilitățile de păstrare a curăteniei prin menținerea sângelui și a altor țesuturi vitale detoxificate. Astăzi, cei mai mulți oameni au fluide limfatice de o toxicitate cronică și ganglioni limfatici măriți, situație care favorizează răspândirea toxicității prin tot sistemul, lipsind limfa de puterea ei de a curăța sângele și fluidele celulare. În plus, perierea pielii este extrem de stimulativă pentru intensificarea circulației sângelui și vă redă sentimentul de învigorare.

Periatul trebuie să fie realizat doar o dată pe zi, de preferat dimineața devreme, și nu ia mai mult de două minute. Dacă vă simțiți apatic, încărcat de toxine sau nu vă simțiți bine, aplicați metoda de două ori pe zi. Corpul ar trebui să fie uscat și să fiți dezbrăcat, iar peria trebuie îndreptată o dată sau de două ori în aceeași direcție peste toată suprafața corpului, exceptând fața. Nu frecați, nu masați și nu rotiți peria pe suprafața corpului; doar plimbați-o atingând pielea cu mișcări line prelungi în direcția generală a colonului. Periați brațele de la palme spre umeri, apoi în sus pe picioare, de la tălpi până la coapse, în jos pe spate și trunchi, în sus pe fese, în jos de la gât și transversal pe umeri. După câteva zile, veți putea observa o substanță mucilaginoasă gelatinoasă în scaun: aceasta este limfa toxică drenată în colon în urma perierii pielii.

Pentru o curățare limfatică integrală, recurgeți la perierea pielii zilnic timp de aproape trei luni. După această perioadă, o periere de două ori pe săptămână este suficientă pentru a vă menține limfa curată, dar ar trebui să vă periați zilnic pielea atunci când nu vă simțiți bine.

Boala acută

Când boala acută lovește, cum se întâmplă când avem febră, gripă, bronșită sau diaree, ea este de multe ori un semn că sângele, limfa, plămânii și/sau colonul au ajuns atât de

intoxicați, încât organismul trebuie să ia de urgență măsuri pentru a elimina toxinele din țesuturi și a reface o homeostază sănătoasă. Pe măsură ce țesuturile devin tot mai toxice, sistemul devine tot mai vulnerabil la energiile anormale din mediul ambiental (Șase Rele), la stresul emoțional (Șapte Emoții) și bacteriile prezente în permanență în interiorul și în afara corpului.

Febra, de exemplu, nu este nimic altceva decât felul cum organismul arde bacteriile și alți microbi și s-a dovedit științific faptul că cei mai mulți microbi asociați cu bolile umane pier în fierbințeala dată de stările febrile. A recurge la medicamente pentru a scădea febra este, în cele mai multe cazuri, un gest de autoapărare și nu face decât să prelungească suferința prin care treceți, permițând bacteriilor ofensive să supraviețuiască în sistem. La fel se întâmplă și când ne curge nasul, suntem chinuți de o tuse seacă, transpirăm abundent și avem diaree, toate acestea fiind supapele de siguranță ale organismului pentru purificarea forțată a sistemului de resturile toxice.

Cel mai bun mod de a vă păstra esența și a vă recăpăta sănătatea în timpul celor mai acute boli este, în primul rând, să încetați imediat să consumați toate acele alimente care acidifică, favorizează formarea mucusului, în special carnea, produsele lactate, amidonul și zahărul. În schimb, fie veți ține post și veți bea numai apă distilată sau filtrată, fie veți consuma doar fructe și legume proaspete, preferabil sub formă de suc proaspăt.

În al doilea rând, periați-vă pielea de două ori pe zi pentru a vă purifica limfa, astfel încât să vă poată detoxifia sângele și țesuturile. Dacă este posibil, faceți una sau două clisme sau irigații ale colonului în fiecare zi, imediat după ce v-ați periat pielea, pentru a elimina reziduurile acumulate în colon și a declanșa reacția de curățare în tot organismul.

În al treilea rând, luați remedii adecvate pe bază de plante, în special cele din categoria bitterului, pentru a accelera procesul de detoxifiere și de purificare. În capitolul despre remedii veți găsi un tabel cu plante medicinale chinezești foarte bune pentru cele mai întâlnite boli. Pentru o prezentare detaliată a modului de folosire a plantelor medicinale chinezești, puteți consulta, de asemenea, cartea mea intitulată *Chinese Herbal Medicine*.

În ultimul rând, dar nu în cele din urmă, rămâneți relaxat și odihniți-vă suficient până când boala își urmează cursul, toxinele vor fi eliminate din sistem, iar energia își va recăpăta puterea și echilibrul.

Cultivarea dualismului sexual

În mod previzibil, capitolul „Tao pentru sex” din *Tao pentru SS&L* a suscitat un viu interes în rândul cititorilor, îndeosebi al bărbaților. Pentru cei mai mulți cititori occidentali, ideea prelungirii raportului sexual până la o oră sau mai mult prin abținerea de la ejaculare este o noutate exotică și o exagerare față de romantismul siropos și orgiile cu care este asociat folclorul sexual de către cei mai mulți occidentali. Tabuurile și chicotelile legate de sex în tradiția iudeo-creștină au împiedicat lumea occidentală să exploreze avantajele terapeutice ale activității sexuale, așa încât acesta este unul dintre domeniile în care lumea occidentală mai are încă multe de învățat din culturile tradiționale ale Asiei de Est și Indiei.

Ca și apetitul pentru mâncare, instinctul sexual a fost privit întotdeauna ca un semn clar de sănătate și vitalitate înfloritoare în tradiția taoistă. Felul cum este exprimat acest impuls în practică poate face diferența dintre sănătate și boală, regenerare și degenerare, chiar

dintre viață și moarte. Același principiu se aplică în cazul mâncării: felul cum ne satisfacem apetitul pentru mâncare determină dacă obișnuințele noastre alimentare ajută sau împiedică țelul nostru de a atinge sănătatea și longevitatea. Asemenea nevoilor nutriționale, există moduri corecte și moduri greșite de gestionare a nevoilor sexuale, iar alegerea nu are nimic de-a face cu moralitatea.

Conform concepției taoiste, impulsul sexual direct provine din energia expansivă a Lemnului din ficat, energie asociată cu primăvara, în timp ce esența sexuală provine din energia puternică și condensată a Apei din rinichi. Dacă activitatea sexuală eliberează și relaxează tensiunea generată de instinctul sexual ținut în frâu al energiei Ficat/Lemn, ea poate totodată să stingă sau să determine stagnarea energiei Rinichi/Apă care furnizează hormoni pentru o astfel de activitate. Pentru bărbați, problema constă în consumarea energiei rinichilor din cauza ejaculării excesive. Pentru femei, problema poate fi stagnarea energiei rinichilor din cauza orgasmului insuficient sau incomplet. Pentru bărbați și femei deopotrivă, energia rinichilor și potența sexuală pot, de asemenea, să se consume cu ușurință când s-a instalat stresul cronic. Întrucât satisfacția sexuală este un bun antidot pentru stres atât la bărbați, cât și la femei, trebuie găsit un tip de raport sexual care să împiedice secătuirea energiei sexuale la bărbați, în timp ce este asigurată satisfacția completă la femei. Această cale este „Tao pentru yin și yang”, prin care yin este pe deplin eliberat și satisfăcut prin orgasm, în timp ce yang este controlat și conservat cu grijă prin regularizarea ejaculării în scopul prevenirii epuizării, totul conform vârstei, sănătății, anotimpului și altor factori relevanți. Motivele și metodele tradiționale de practicare a Tao pentru yin și yang sunt prezentate în detaliu în volumul *Tao pentru SS&L*.

Taoiștii consideră activitatea sexuală benefică pentru sănătate dacă vă relaxează, vă revigorează și vă binedispune, dar nocivă dacă vă face să vă simțiți extenuat, slăbit sau frustrat. Cu alte cuvinte: „Câte bordeie, atâtea obiceiuri”. În ciuda perspectivei iluminate și a justificării sale științifice, yoga sexuală taoistă a fost de multe ori acuzată în decursul epocilor că este doar o scuză nefondată pentru orgii și, de fapt, au existat dintotdeauna șarlatani și neaveniți care invocă Tao ca pe o diversivă pentru desfrâu. Ar trebui să nu ne lăsăm păcăliți de legendele populare despre sex și nici nu ar trebui să ne inhibăm acest impuls natural din cauza experiențelor puritane sau neplăcute pe care le-am trăit în trecut. Dimpotrivă, ar trebui să ne familiarizăm cu realitățile ce țin de sex, să nu dăm importanță tuturor absurdităților, după care să ne găsim un partener iubitor și plin de înțelegere.

Practicat în mod adecvat, sexul poate fi unul dintre modurile cele mai rapide, mai eficiente și mai agreabile de a stoca rezerve bogate de esență hormonală, de a crește energia, a întări imunitatea și a prelungi viața. Departe de a fi în conflict cu valorile spirituale, sexul poate realiza o puternică bază a esenței și poate genera rezerve substanțiale de energie pentru o evoluție pe căi mai înalte de cultivare spirituală.

După ce v-ați reconsiderat obiceiurile alimentare, ați învățat cum să folosiți suplimentele alimentare, v-ați disciplinat activitatea sexuală și ați luat alte măsuri de protejare și hrănire a esenței, a venit momentul să faceți încă un pas pe calea alchimiei taoiste, lucrând în mod direct cu energia.

Capitolul 12

Energia : umană și artificială

Știința ne spune că totul este energie, iar materia nu este nimic altceva decât energie sub o formă diferită. Scaunul pe care stăm este doar energie care vibrează într-un ritm mult mai lent. Corpul nostru este o manifestare complexă a mai multor tipare și vibrații de energie. De fapt, universul și tot ce se găsește în el sunt alcătuite din nivele diferite de vibrație.

Dr. John Veltheim, terapeut specializat în reiki (1992)

Energia vitală este elementul fundamental în tradiția medicinei, a meditației și artelor marțiale din toate culturile orientale. Denumită *qi* în chineză și *prana* în sanscrită, energia vitală este forța imaterială, dar cea mai funcțională, care conduce universul, oamenii și toate celelalte ființe vii. În conformitate cu alchimia internă taoistă, energia este generată de esență și, la rândul ei, conduce esența, ceea ce înseamnă că energia și materia sunt reciproc dependente. În mod similar, energia alimentează spiritul și este condusă de spirit, ceea ce înseamnă că mintea stăpânește materia prin controlul exercitat asupra energiei.

Formele primordiale de energie care pătrund în tot universul sunt lumina, căldura, electricitatea, magnetismul și forțele nucleare. Așa cum lumina și căldura sunt strâns legate și adesea se manifestă laolaltă, ca în cazul unei flăcări, tot astfel electricitatea și magnetismul sunt conectate indisolubil. Toate aceste forțe sunt implicate în mod direct în sistemul energetic uman.

Atributele esențiale ale tuturor energiilor universale sunt mișcarea și transformarea, iar condiția esențială pentru mișcarea energiei este existența unui câmp de polaritate. Energia electromagnetică se deplasează și se transformă pe baza tensiunii dinamice stabilite de câmpuri electromagnetice având doi poli opuși, pozitiv (yang) și negativ (yin).

Suprafața pământului (polul negativ) și ionosfera (polul pozitiv) acționează ca niște electrozi care creează un câmp electric puternic ce învăluie întreaga planetă, a cărui polaritate poate ajunge la mii de volți pe centimetru. Câmpul electromagnetic al pământului ionizează în permanență moleculele de aer din atmosferă, iar atunci când respirăm, absorbim energia electrică cu care sunt încărcate. Actul respirației ne conectează la câmpul electromagnetic al pământului și pune în armonie sistemele noastre energetice cu frecvența pulsului energetic al pământului. Sănătatea și vitalitatea umană depind în mare măsură de energia atmosferică a pământului pe care suntem capabili să o absorbim prin actul respirației, iar acest lucru, la rândul său, depinde de trei factori :



- metoda prin care de respirăm ;
- calitatea aerului pe care îl respirăm ;
- puterea câmpului electromagnetic în care respirăm.

O respirație superficială împiedică asimilarea energiei din atmosferă și astfel slăbește vitalitatea. Poluarea reduce în mod drastic energia atmosferică pe care o asimilăm din aer chiar prin cele mai eficiente metode de respirație, deoarece aerul poluat conține o concentrație anormal de mare de ioni pozitivi greoi, leneși, care contracarează influența energizantă a ionilor negativi. Câmpurile electromagnetice anormale generate în mediile noastre ambientale imediate de liniile de tensiune și transformatoarele de energie electrică, de radiația microundelor, transmisiile radio și de televiziune, aparatele electrice de uz casnic și de alte dispozitive ale tehnologiei moderne împiedică accesul organismului nostru la energia câmpului electromagnetic normal al pământului și pot avea efecte devastatoare asupra sistemului energetic uman. Mai mult, clădirile înalte și structurile de beton armat pot să reducă până la zero energia câmpurilor electromagnetice din mediul în care trăim și muncim, ceea ce înseamnă că aerul din astfel de medii este lipsit de energia electromagnetică energizantă a pământului. Acesta este motivul pentru care după ce ați stat ore întregi la masa de lucru într-o clădire înaltă de birouri este posibil să vă simțiți mai obosit decât atunci când petreceți o zi întreagă îndeplinind o muncă fizică extenuantă în aer liber.

Energia umană : perspectiva taoistă

Taoiștii aveau noțiuni despre câmpul electromagnetic al pământului încă de acum cel puțin 5.000 de ani. Qi gong-ul („lucrul cu energia”) pune în contact frecvența energiei umane cu cea a pământului, stabilind în acest fel rezonanța energiei dintre cele Trei Forțe ale Cerului, Pământului și Umanității (practicanții). Cei dintâi taoiști denumeau polul pozitiv al Cerului „yang” și polul negativ al Pământului „yin”, iar energia electromagnetică pe care acest câmp o generează o numeau qi. În limba chineză, „vremea” este *tien-qi* (energia celestă), energia terestră este *dee-qi* (energia Pământului), iar energia electrică este *dien-qi*.

După cum am arătat mai devreme, energia umană are două aspecte esențiale, cunoscute drept „prenatal” sau „primordial” și „postnatal” sau „temporal”. Energia postnatală este de două tipuri : „celestă”, pe care oamenii o extrag din aer prin respirație ; și „terestră”, care este obținută din hrană și apă prin digestie și metabolism. Împreună, aceste energii umane postnatale constituie energia Focului sau yang. Energia primordială provine din esența originară prenatală (*yüan-jing*) pe care o primim după concepția ce are loc între sperma și ovulul părinților noștri și este stocată în glande sub forma unor hormoni foarte puternici, în special cei din glandele suprarenale. Energia pe care o extragem din esența noastră prenatală este numită energia Apei sau yin. În cartea sa *The Root of Chinese Chi Kung*, dr. Yang Jwing-ming, un maestru taoist care predă qi gong-ul și artele marțiale în Massachusetts, scrie :

În general, Qi este generat sau transformat în mod natural și automat din Esențele aflate în organismul nostru. Aceste Esențe includ Esența Originară moștenită, care ajunge să formeze Apa Qi, și Esența derivată din alimente și aer, care este transformată în Foc Qi. Această generare naturală de Qi constituie sursa majoră a forței noastre vitale.

Qi îmbracă multe forme în sistemul energetic uman. Pe lângă energiile de bază ale Apei și Focului, provenind din esența prenatală și esența postnatală, energia umană se diferențiază la rândul ei în cele Cinci Energii Elementare, asociate cu sistemele de energie ale organelor pereche yin-yang, energiile celor Șapte Emoții, generate de mintea temporală postnatală, hrănitorul *ying-qi*, care curge prin meridianele energetice, protectorul *wei-qi*, care formează o aură de energie protectoare în jurul corpului și alte tipuri. Dar, în cele din urmă, totul a provenit din aceleași surse de bază: hrană, aer și „esența originală” hormonală.

Energiile ambientale externe, cum sunt cele Șase Rele ale climei și vremii ostile și rudele lor moderne chiar mai virulente – radiația cu microunde și câmpurile electromagnetice anormale – pot să invadeze și să perturbe cu ușurință sistemele energetice umane, în special când scutul energiei protectoare este slăbit sau deficitar. Qi gong-ul chinezesc restabilește pulsul normal din câmpul electromagnetic uman, permițând în acest fel adeptului să se conecteze la câmpul generat de energia liniștitoare a pământului și să primească o infuzie stimulativă, revitalizantă de energie naturală care curăță sistemul de energii nocive anormale.

La nivelul postnatal, qi gong-ul îmbunătățește digestia, metabolismul, respirația și alte funcții vitale ale organismului, dar cel mai mare avantaj al lui este atingerea unui nivel mai înalt de liniștire, revigorare a Apei qi derivate din esența originală. Din cauza naturii anormale a vieții moderne, dominată de dorința compulsivă de a mânca, de o surescitare permanentă, de stresul cronic, consumul exagerat de medicamente și poluarea electromagnetică, aproape toți avem un exces morbid de energie deviantă a Focului ce ne străbate sistemul energetic, iar prin practicarea qi gong-ului se poate contracara acest exces, oferindu-i organismului o infuzie regenerativă de Apă qi. Totuși, pentru a reuși să facem acest lucru, nu numai că qi gong-ul trebuie practicat zilnic în mod adecvat, ci și practicantul trebuie să își propună să reducă la minimum acele aspecte ale stilului de viață temporal care generează o energie a Focului deviantă și care îi subminează vitalitatea.

Energia vitală revigorantă de care depinde sănătatea umană este denumită „Energia Esențială” (*jing-qi*) și tocmai acest tip de energie este cel cultivat de qi gong. După cum am văzut, spiritul conduce energia, ceea ce înseamnă că ce se petrece în mintea noastră influențează în mod direct calitatea și circulația energiei din propriul sistem. Prin urmare, când practicăm qi gong-ul, este important să o facem având mintea liniștită și „golită”, ceea ce înseamnă că cortexul cerebral supraactiv cronic, sursa dialogului nostru interior permanent cu noi înșine, trebuie să fie liniștit în timpul practicării. *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* menționează: „Când mintea este liniștită și golită, adevăratul qi se va ridica la conducerea ei, iar pericolul unei boli va dispărea”. În vocabularul medical modern, aceasta înseamnă că cortexul cerebral, care operează la o frecvență înaltă, trebuie să fie inhibat astfel încât întregul sistem nervos autonom să poată trece la starea parasimpatică de liniștire, revigorantă, care operează la frecvențele mai joase ale pulsului electromagnetic propriu al pământului. Acesta este motivul pentru care practica de „a sta liniștit, fără să faci nimic” (meditația) este un factor adjuvant atât de eficient pentru qi gong sau pentru orice alt regim de revigorare a sănătății.

Rețeaua energetică umană

Natura electromagnetică a energiei umane a fost recunoscută de medicina chineză tradițională și alchimia taoistă de cel puțin 5.000 de ani și a fost consemnată în *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* în urmă cu mai bine de 2.000 de ani. S-a constatat

că această energie curge prin organismul uman prin intermediul unei rețele complexe de canale (*mai*), meridiane (*jing*) și capilare (*luo*) care traversează întregul sistem uman. S-au identificat de-a lungul meridianelor principale anumite puncte energetice deosebit de sensibile, numite *hsüeh*, care funcționează ca niște terminale de relee energetice, foarte asemănătoare cu modul de funcționare a transformatoarelor de pe traseul liniilor de înaltă tensiune. Meridianele și punctele lor energetice reprezintă baza tehnicilor de vindecare prin acupunctură și acupresură, având în vedere că ele pot fi folosite în mod direct pentru a manipula intensitatea, echilibrul și fluxul energiilor umane vitale.

Dr. Robert Becker de la Upstate Medical Center din New York a confirmat această perspectivă a rețelei energetice umane demonstrând că punctele majore folosite în acupunctură au o impedanță electrică mult mai joasă și, prin urmare, o conductivitate mai mare față de alte regiuni de pe suprafața corpului uman. Testele realizate la Spitalul pentru veterani din Taipei au arătat că de fiecare dată când un organ intern asociat cu un anumit punct specific pentru acupunctură este înțepat, impedanța electrică a aceluși punct se modifică dramatic. Punctele și meridianele energetice nu doar alimentează energia vitală a organelor de care sunt legate, dar totodată reflectă orice anomalie patologică din acele organe, punându-le astfel la dispoziție medicilor un instrument extrem de simplu și exact pentru diagnosticare și terapie.

Fiecare dintre cele 12 meridiane principale este conectat la un anumit sistem energetic al organului și la funcțiile lui vitale (figura 7). În plus, fiecare meridian asociat unui organ este totodată asociat cu alte funcții fiziologice care ar putea să pară că nu au nicio legătură cu acel organ, dar de fapt sunt conectate la el prin rețeaua invizibilă a meridianului. De exemplu, în medicina chineză se știe foarte bine că problemele de sănătate ale ochilor sunt deseori legate de o disfuncție a ficatului și că tinitusul (țiuitul în urechi) reflectă probleme ale rinichilor. În consecință, când un medic chinez discută despre „ficat” sau „rinichi”, el se referă la mai multe aspecte decât medicii occidentali care menționează acele organe interne. Medicul chinez ia în considerare funcțiile biologice obișnuite ale aceluși organ, alte activități conexe guvernate de energia organului, fenomene emoționale și psihice specifice aceluși organ și orice simptome care se manifestă în acele regiuni ale corpului prin care curge energia meridianului organului respectiv.

Pe lângă meridianele principale ale organelor, fiecare controlând unul dintre cele 12 sisteme energetice ale organelor, există și o rețea numită cele „Opt Canale Extraordinaire” (*qi-jing ba-mai*) (figura 8). Dacă cele 12 meridiane principale funcționează ca niște „râuri” de energie care irigă organele și țesuturile cu vitalitate, cele opt canale extraordinare funcționează ca niște „rezervoare”, care stochează energie și pompează energia de care este nevoie în cele 12 meridiane ale organelor sau preiau preaplinul atunci când acestea sunt supraîncărcate. Tocmai aceste opt canale sunt influențate în principal de practica *qi gong*-ului, pe care le umple cu Adevărata Energie Umană pentru a fi distribuită în funcție de necesități în cele 12 meridiane ale organelor. Printre cele opt canale-rezervor, două dintre ele, absolut vitale, sunt Canalul Conducător, care urcă de la perineu de-a lungul coloanei vertebrale până la cap, și Canalul Concepției, care coboară în partea frontală a corpului, de la cap până la perineu. Acestea sunt cele două canale esențiale activate de alchimia internă taoistă și cele două rezervoare majore pentru Adevărata Energie Umană. Dintre cele opt canale, doar Canalele Conducător și al Concepției au propriile puncte vitale; celelalte șase au terminalele localizate de-a lungul meridianelor principale ale organelor.

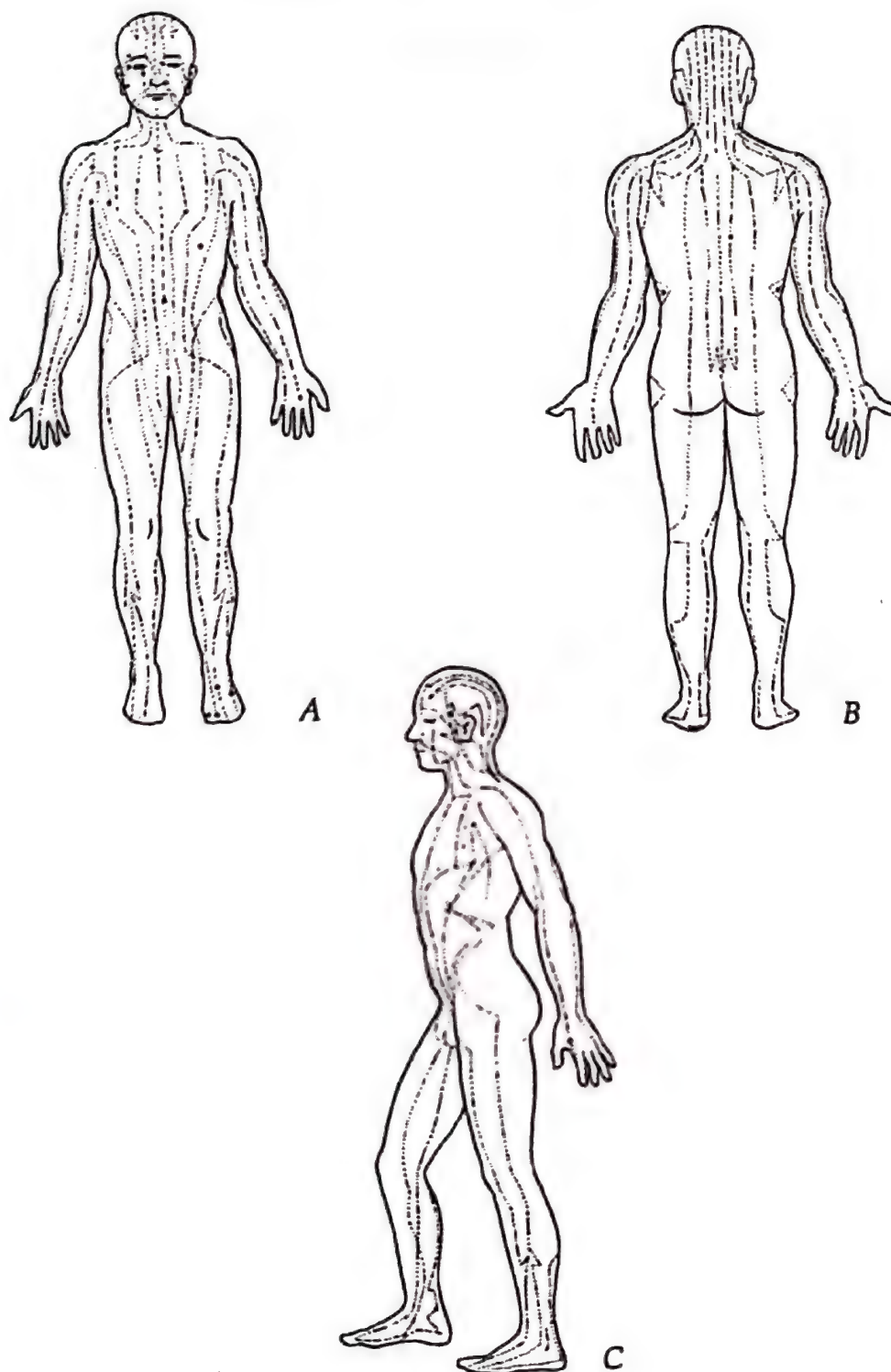


Figura 7. Cele 12 meridiane principale: fiecare meridian este legat la un sistem energetic al unui organ specific și reglează funcțiile vitale ale acelu sistem

- A. Imagine din față : meridianele organelor yin
- B. Imagine din spate : meridianele organelor yang
- C. Imagine laterală : perspectivă laterală a meridianelor principale

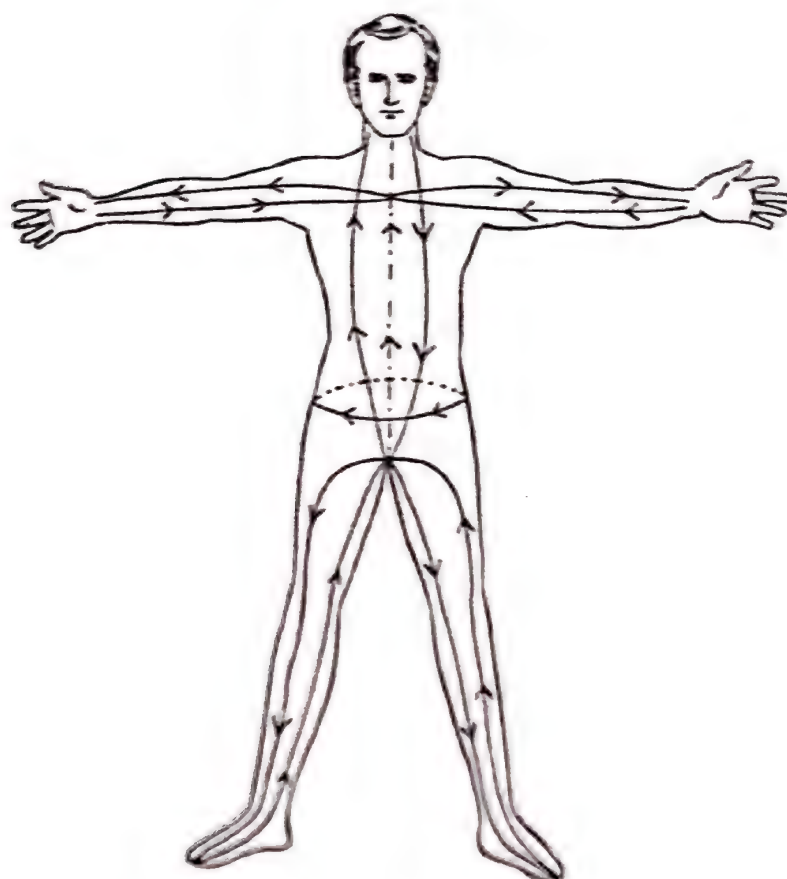


Figura 8. Cele Opt Canale Extraordnare

Din cele 12 meridiane principale și opt canale extraordinare se ramifică 15 subrețele de capilare de energie mai fine (*luo*) și numeroase rețele „nepot”, care izvorăsc din aceste rețele pentru a împânzi fiecare țesut și celulă din organism. Pentru a atinge scopurile urmărite de qi gong și terapia medicală, atenția se concentrează de obicei numai pe cele 12 meridiane ale organelor, cele opt canale-rezervor și diverse puncte energetice vitale aflate de-a lungul lor. Practici mai avansate decât qi gong-ul, cum sunt meditația, lucrează de asemenea cu Canalul Central sau „Pătrunzător”, care împreună cu Canalele Conducător și al Concepției controlează mișcarea și distribuirea energiei începând din centrul sexual de bază aflați în partea inferioară a corpului spre centrul cerebral aflați în partea superioară a corpului.

După cum se poate vedea din figurile alăturate, meridianele și canalele sunt distribuite într-un mod foarte logic. Șase dintre meridianele organelor străbat brațele și regiunea superioară a trunchiului, iar șase străbat picioarele și regiunea inferioară a trunchiului. Cele șase care traversează suprafața frontală și interioară a corpului controlează organele yin, iar cele șase care traversează suprafața spatelui și exterioră sunt conectate la organele yang. În mod similar, Canalul Conducător, care merge în sus pe coloana vertebrală, controlează cele șase meridiane principale yang, în timp ce Canalul Concepției din regiunea frontală reglează cele șase meridiane principale yin. Împreună, aceste 14 vase energetice și rețelele lor subsidiare formează un al treilea sistem circulator, pe lângă cel al sângelui și sistemul nervos. În termeni funcționali, canalele energetice sunt mai strâns legate de circulația sângelui decât de sistemul nervos, după cum se poate remarca din maxima taoistă străveche care spune că „sângele urmează direcția pe care o indică energia”. O cauză a „sângelui obosit” sau a anemiei este circulația insuficientă a energiei vitale, care sărăcește de vitalitate sângele.

Rețeaua energetică umană are multe funcții vitale pentru sănătate. Ea reglează circulația sângelui, transmite energie *wei-qi* protectoare la suprafața corpului pentru a-l păzi de un posibil atac din exterior și transportă energia *ying-qi* hrănitoare la organe, glande, măduvă, creier și alte țesuturi interne pentru a le alimenta funcțiile vitale. Circulația internă a energiei hrănitoare urmează un tipar stabilit, după cum se vede în figura 9. Distribuția energiei interne se rotește în jurul Canalelor Conducător și al Concepției și este impulsionată de energia din plămâni, de unde și importanța unei respirații corecte pentru menținerea sănătății.

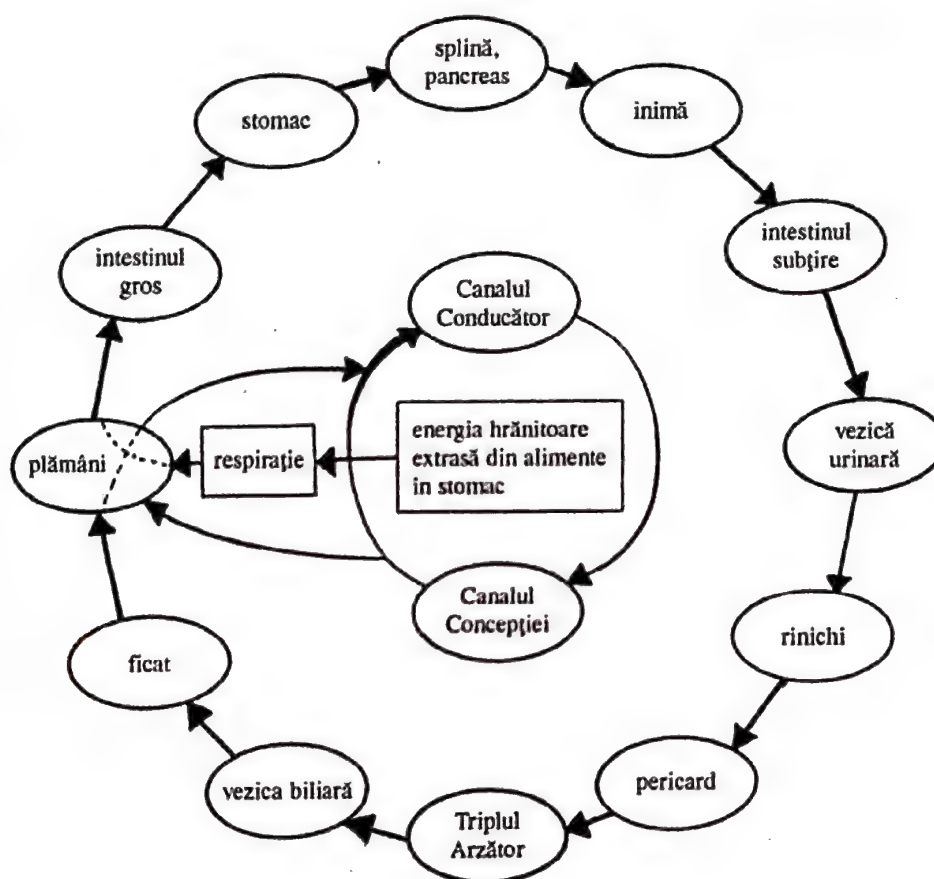


Figura 9. Circulația internă a energiei hrănitoare extrase din alimente în stomac este condusă prin actul respirației prin cele 12 meridiane energetice ale organelor și reglată de Canalele Conducător și al Concepției, care servesc și ca rezervoare pentru stocarea surplusului de energie și distribuirea ei în funcție de nevoi

În patologia unei boli, toate afecțiunile și simptomele lor se reflectă în meridiane și în punctele vitale și sunt atribuite unui anumit gen de dezechilibru sau disfuncție în curgerea și distribuirea energiei protectoare și a celei hrănitoare. Un diagnostician chinez experimentat poate indica problema presând un punct energetic legat de organul afectat, care va fi resimțit dureros când organul respectiv este bolnav sau are o disfuncție. Pentru a vindeca boala, medicul prescrie remedii din plante care corectează dezechilibrul prin eliberarea energiilor necesare pentru vindecare și le conduce spre organul suferind prin „afinitatea naturală” (*gui-jing*) a energiilor specifice plantelor pentru sistemul energetic al organului respectiv. Acesta ar putea de asemenea să trateze organul suferind aplicând tehnica acupuncturii sau acupresurii asupra meridianelor și punctelor legate de acel organ. Adeptii avansați ai alchimiei interne pot să îndeplinească multe funcții de vindecare atât pentru

ei înșiși, cât și pentru ceilalți doar prin canalizarea energiei în organele suferinde prin intermediul sistemului de meridiane.

Medicina occidentală are multe de învățat din tehnicile tradiționale chineze de vindecare cu ajutorul energiei.

Câmpurile electromagnetice

Perspectiva științifică occidentală

Curenții electrici generează întotdeauna câmpuri magnetice în jurul materialului conductor. În cartea sa *The Root of Chinese Chi Kung*, dr. Yang îl citează pe dr. Richard Broeringmeyer, editor al publicației *Bio-Energy Health Newsletter*, după cum urmează : „Viața nu este posibilă în absența câmpurilor electromagnetice, iar atingerea unui nivel optim de sănătate nu este posibilă în cazul în care câmpurile electromagnetice sunt în dezechilibru pentru o lungă perioadă. Energia magnetică reprezintă energia naturii într-un echilibru perfect”.

Întregul pământ este înconjurat de propriul câmp geomagnetic, care este influențat și uneori perturbat de vânturi solare, în special de explozii solare, care pot să genereze furtuni magnetice în cadrul câmpului pământului. O realitate mai puțin cunoscută este faptul că prin curenții direcți care circulă prin creierul uman, capul își generează propriul câmp magnetic, care se extinde în afara corpului la câțiva centimetri. Natura și configurația acestui câmp magnetic sunt influențate în mod direct de activitatea cerebrală. Aceasta este aura care apare în jurul capetelor unor sfinți și persoane sfinte în picturile religioase din Orient, precum și din Occident. De asemenea, întregul corp uman are propriul câmp electromagnetic, cu polul pozitiv yang și polul negativ yin (figura 10).

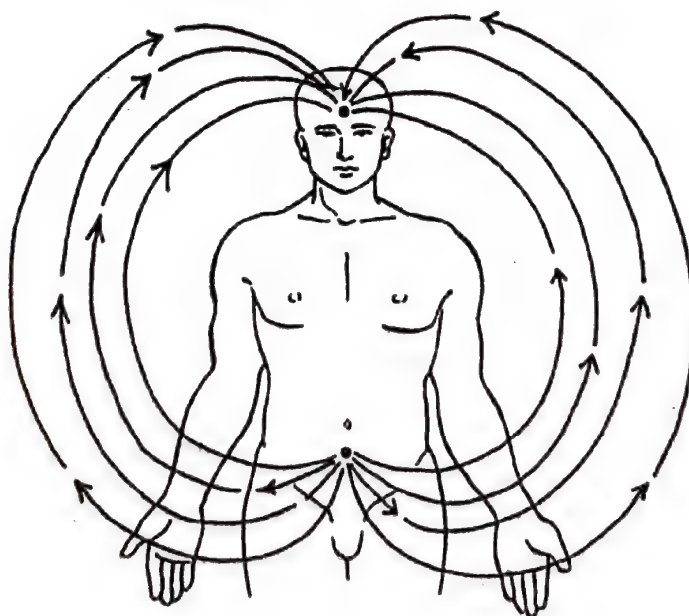


Figura 10. Câmpul electromagnetic al omului este un microcosmos care face parte din câmpul electromagnetic al pământului, cu care trebuie să rămână conectat pentru a avea un nivel optim de sănătate. Energiile pământului se adună în abdomenul inferior (polul negativ) și se deplasează în sus spre cap (polul pozitiv), unde se concentrează energiile cerești

După cum subliniază dr. Yang :

Când o bucată de oțel este așezată în interiorul unui câmp magnetic, ea devine un magnet. Deoarece corpurile noastre sunt făcute dintr-un material conductor, iar noi ne aflăm în câmpul magnetic al pământului, este logic să presupunem că și corpurile noastre sunt asemănătoare unor magneți. Deoarece un magnet are doi poli care trebuie identificați pe linia mediană a magnetului, putem trage concluzia firească de aici că polii corpului nostru trebuie să fie undeva în regiunea capului și a părții inferioare a abdomenului.

Câmpurile de energie umană, după cum s-a dovedit științific, sunt influențate direct de activitatea electromagnetică din câmpul pământului, iar această influență este sursa a ceea ce este cunoscut sub numele de „bioritmuri” sau „biocicluri”. Exemple tipice de bioritmuri umane influențate de câmpul electromagnetic al pământului sunt ciclul menstrual de 28 de zile, care urmează influența ciclică a Lunii asupra câmpului pământului, și ciclurile stărilor de somn/trezire, care sunt cu ușurință perturbate de fazele lunare și de exploziile solare. Este prin urmare firesc să ne gândim că bioritmurile pot să fie afectate negativ de câmpurile electromagnetice generate de liniile de înaltă tensiune, de radiațiile transmise de microunde și de alte surse artificiale.

Porumbeii voiajori găsesc drumul spre casă intrând în rezonanță cu câmpul pământului prin cristalele mineralului magnetic numit magnetită localizate pe suprafața creierului lor. Acest organ magnetic îi ajută să zboare spre casă prin întuneric și ceață. Când le sunt atașate de cap mici plăcuțe magnetice pentru a le neutraliza sensibilitatea la câmpul electromagnetic al pământului, își pierd simțul orientării și nu mai știu drumul înapoi.

Dr. Robin Baker de la University of Manchester din Anglia a localizat o masă similară de cristale de magnetit în spatele foselor nazale, oarecum în fața hipofizei. Acesta este punctul pe care adepții taoiști și yoghinii hinduși îl numesc Câmpul Elixirului Superior sau „Ochiul Ceresc”. Este unul dintre cei mai puternici centri energetici din sistemul uman, iar când este „deschis” prin practicarea qi gong-ului și a meditației, furnizează percepții și revelații inaccesibile celor neinițiați.

Altădată considerată glanda cea mai importantă a organismului, importanța hipofizei a fost umbră în ultimii ani de misterioasa și minuscule glandă pineală, localizată chiar în centrul creierului, exact deasupra hipofizei. Glanda pineală secretă o gamă largă de neurohormoni vitali, cum sunt melatonina și serotonina, care influențează practic toate funcțiile umane, inclusiv stările sufletești, ciclurile somn/trezire, apetitul și impulsul sexual. S-a constatat că glanda pineală este extrem de sensibilă chiar și la cea mai mică fluctuație din câmpul magnetic al pământului, iar aceste fluctuații influențează în mod direct secrețiile ei de „esență vitală”. Este posibil, așadar, ca glanda pineală să fie chiar mai sensibilă la fluctuațiile electromagnetice cu mult mai puternice cauzate de prezența liniilor de înaltă tensiune, a stațiilor de radio și de televiziune, a terminalelor de computer și a altor tehnologii electronice. Câmpul magnetic al pământului are o putere de 0,5 mG ; liniile de înaltă tensiune care traversează cartierul unde locuiți sau unde se află locul dumneavoastră de muncă generează un câmp de 100 mG.

În afară de intensitatea câmpurilor magnetice, energia umană este influențată de frecvența cu care acestea pulsează. Câmpul magnetic al pământului pulsează într-o bandă de 1-30 Hz sau cicluri pe secundă, puterea cea mai mare a câmpului înregistrându-se între 7 și 10 Hz. Aceasta este exact frecvența la care operează creierul uman în condiții normale. Ea este totodată frecvența pe care practica qi gong-ului o reface prin tot sistemul energetic uman.



În acest fel, organismul uman are un sistem senzorial dual : sistemul nervos obișnuit, care controlează membrele, funcțiile motorii și organele senzoriale obișnuite, cum sunt ochii și urechile ; și sistemul de control electromagnetic, care este sensibil la micropulsațiile normale ale câmpului pământului, precum și la pulsațiile de înaltă frecvență produse de tehnologia umană. Cel de-al doilea sistem reglează energiile vitale ale organelor (Cele Cinci Energii Elementare), simte anomalii de la suprafața și din interiorul organismului, declanșează reacțiile de refacere și de vindecare, mediază secrețiile esențiale ale hipofizei și ale glandei pineale, administrează sistemul imunitar și operează prin rețeaua invizibilă a canalelor energetice și a punctelor lor vitale. Acest sistem electromagnetic poate fi reglat și echilibrat în mod direct prin practicarea qi gong-ului.

Câmpurile de bioenergie umană au fost fotografiate în Rusia cu ajutorul unei tehnici numite „fotografierea Kirlian”. Dr. Thelma Moss de la University of California din Los Angeles a condus studii ample dedicate câmpurilor bioenergetice umane și ale plantelor și a ajuns la concluzia surprinzătoare că „degetele verzi”, specifice grădinarilor talentați, se datorează rezistenței și echilibrului sănătos al aerei lor energetice, pe care o transmit plantelor prin contactul pe care îl au cu degetele lor. În Orient se știa de multă vreme – iar recent știința occidentală a confirmat – faptul că mâna este un conductor foarte puternic al energiei umane, iar această calitate reprezintă baza metodei de vindecare „cu ajutorul mâinilor”.

Poluarea electromagnetică

Impactul câmpurilor electromagnetice și al radiației microundelor, fie ele naturale sau deviate, asupra sănătății și energiei umane este astăzi recunoscut de știința occidentală. Urmările acestei realități pentru stilul de viață modern sunt uriașe.

În primul rând, să analizăm efectele abaterilor naturale din câmpul electromagnetic al pământului – furtunile magnetice cauzate de exploziile solare. Se cunoaște faptul că exploziile solare produc scurtcircuite în liniile de tensiune și de telefonie și distorsiuni în transmisiunile de radio și televiziune. Dr. Robert Becker a furnizat dovezi care demonstrează că furtunile magnetice majore coincid cu o creștere semnificativă a numărului de internări la spitalele de boli mentale și cu accese de comportament extrem de deviant în rândul pacienților internați deja în astfel de instituții. Ar fi interesant de văzut ce influență au furtunile magnetice asupra întâlnirilor la vârf dintre politicieni, a campaniilor politice și altor evenimente care dictează cursul existenței umane.

Cursul însuși al evoluției este posibil să fi fost modificat de inversarea periodică a polilor magnetici nord și sud ai pământului. Acest lucru s-a întâmplat, de exemplu, în timpul Cretacicului, care coincide cu dispariția dinozaurilor. Inversările de polaritate ale pământului au loc de trei sau patru ori la fiecare milion de ani. Dar acest tipar este anterior apariției câmpurilor magnetice artificiale, așadar nimeni nu poate să prevadă cu exactitate când va fi următoarea schimbare.

De când am învățat cum să stăpânim energia electrică, am creat vaste rețele de câmpuri electromagnetice pe toată suprafața planetei, forțe care au suficientă putere cât să domine pulsul subsonic insesizabil al pământului. Frecvențele la care operează sistemele de energie electrică, semnalele de radio și televiziune și transmisiile de microunde nu există în natură și pot să determine perturbări severe în sistemele energetice umane, care, la rândul lor, creează probleme de sănătate fizică și mentală.

Să luăm cazul localității Vernon, un oraș mic cu 25.000 de locuitori din New Jersey, care figurează pe locul cinci în ierarhia locurilor transmițătoare de microunde din SUA.

Incidența sindromului Down, malformație congenitală cauzată de o anomalie genetică ce a afectat fătul și/sau părinții, depășește cu 1.000% media națională în Vernon. Alte studii au ajuns la concluzia că această malformație congenitală era prezentă la copiii ai căror tați erau operatori militari de radare. Vă puteți imagina cu ușurință cât de reticente au fost autoritățile guvernamentale să recunoască aceste dovezi stabilite pe baze științifice, întrucât ar fi însemnat să demonteze cea mai mare parte din stațiile de radar uriașe și alte echipamente de transmisie cu microunde de care depind forțele militare moderne. Ar fi putut totodată să dea naștere unei avalanșe de acuzații la adresa guvernului pentru tăinuirea unor astfel de pericole la adresa sănătății publice.

Tumorile pe creier și alte tipuri de cancer sunt, de asemenea, legate de frecvențele deviate produse de radare și alte transmițătoare de microunde, inclusiv telefoane celulare. Dr. Robert Becker, unul dintre specialiștii de frunte din SUA în domeniul studierii poluării electromagnetice, scrie următoarele în cartea sa *Cross Currents* :

Datele științifice de care dispunem la această oră indică faptul că microundele au efecte biologice majore la nivele de energie cu *mult mai joase* decât cele de care este nevoie pentru a genera căldură [cum sunt cuptoarele cu microunde]. Majoritatea acestor efecte produc diverse afecțiuni, în principal cancer și malformații congenitale, în rândul persoanelor expuse, precum și al copiilor acestora, neexpuși la risc... Riscul provine din faptul că expunerea la microunde, la fel ca expunerea la orice câmp electromagnetic deviant, produce stres, o scădere a potențialului sistemului imunitar și modificări ale aparatului genetic. Ca atare, nivelele de expunere despre care guvernul spune că sunt „sigure” nu sunt sigure deloc în realitate.

Orice persoană care are un cuptor cu microunde sau un telefon celular acasă își supune întreaga familie la riscul de a avea probleme de sănătate, inclusiv afecțiuni fetale. Merită oare „comoditatea” ?

Liniile de înaltă tensiune și transformatoarele obișnuite operează la 60 Hz în SUA și la 50 Hz în Europa. În 1980, Public Service Commission din cadrul Departamentului de Stat pentru Sănătate din New York, l-a împuternicit pe dr. David Savitz de la University of North Carolina să conducă un studiu complet despre efectele câmpului emis prin liniile de înaltă tensiune obișnuite asupra persoanelor care locuiau în apropierea acelor linii. După cinci ani de studiu și după ce s-au cheltuit 500.000 de dolari, dr. Savitz ajungea la concluzia că cel puțin 20% dintre cazurile de cancer la vârsta copilăriei înregistrate în regiunile pe care le studiase erau produse de expunerea la câmpurile magnetice ale liniilor de înaltă tensiune nu mai puternice de 3 mG. Studiul a arătat că astfel de câmpuri nu doar favorizează apariția cancerului, dar, totodată, inhibă producerea de neurohormoni vitali în creier, rezultatul fiind apariția unor tulburări comportamentale grave și a dificultăților de învățare. Câmpul generat pe o rază de 15 m de liniile de înaltă tensiune standard din SUA este de 100 mG, de peste 30 de ori mai mare decât nivelul de 3 mG pe care cercetările întreprinse de dr. Savitz îl legau de incidența cazurilor de cancer și afecțiuni ale creierului.

Stânjenită de rezultatele propriului studiu, Public Service Commission din New York a trecut cu vederea concluziile și a fixat imediat un nivel de „siguranță” pentru câmpul electromagnetic generat de liniile de înaltă tensiune de 100 mG, susținând că publicul „acceptase” deja un asemenea risc pentru sănătate. Publicul nu a fost, desigur, niciodată informat despre acest risc.

În 1988, dr. Marjorie Speers de la Departamentul de Medicină Preventivă din cadrul University of Texas, Galveston, făcea publice rezultatele unui studiu despre tumorile pe creier în rândul persoanelor având locuri de muncă unde erau expuse la un câmp electromagnetic

de 60 Hz. Incidența cazurilor de tumori pe creier la acești lucrători era de 13 ori mai mare decât la cei dintr-un grup de control neexpus la câmpul electromagnetic. Dr. Becker scrie în *Cross Currents* : „La această oră, dovezile științifice sunt absolut convingătoare : câmpurile magnetice de 60 Hz determină celulele canceroase umane să-și mărească în permanență rata de creștere cu nu mai puțin de 1.600% și să dezvolte mai multe caracteristici maligne”.

Aceste studii, precum și altele demonstrează o realitate de netăgăduit : câmpurile magnetice ale liniilor de înaltă tensiune și ale transformatoarelor, precum și radiația microundelor distrug în principal două tipuri de țesut : țesutul creierului și țesuturile cu dezvoltare rapidă, cum sunt cele ale fătului aflat în dezvoltare, ale copiilor mici și tumorile canceroase. Țesutul creierului și cele cu dezvoltare rapidă sunt cele două tipuri de țesut uman care au în mod normal cea mai mare activitate electrică și acest lucru le face deosebit de sensibile la câmpurile electromagnetice. Această teorie este în concordanță cu perspectiva taoistă tradițională, conform căreia copiii sunt cei care au auri energetice mult mai active decât adulții, iar creierul este identificat drept centrul de bază al energiei electromagnetice rafinate asociate cu Adevărata Energie Umană.

În iunie 1989, revista *The New Yorker* prezenta un serial în trei părți consacrat pericolelor pe care le prezintă pentru sănătate expunerea la liniile de înaltă tensiune și terminale de computer, pe baza câtorva studii științifice exhaustive. Aceste studii ajungeau la concluzia că leucemia și alte forme de cancer depistate la copii sunt strâns legate de expunerea la câmpurile de energie electrică, iar femeile însărcinate care lucrează multe ore în fața calculatorului se confruntă cu o rată a avorturilor mult mai mare decât alte femei. Dacă dumneavoastră sau copiii dumneavoastră dormiți într-o cameră care se găsește la o distanță de până la 15-30 m de liniile de tensiune sau de transformatoarele de energie electrică, ar fi indicat fie să schimbați camera, fie, dacă este necesar, să vă mutați într-o altă locuință. Același lucru este valabil pentru locul de muncă, cele în care vă petreceți timpul liber și unde faceți alte activități.

Un număr tot mai mare de persoane a căror activitate le expune la câmpuri electromagnetice artificiale, cum se întâmplă în industria calculatoarelor și electronicii din regiunea Silicon Valley din California, au relatat o gamă întreagă de simptome asociate cu sindromul imunodeficientar, inclusiv oboseală cronică, hipersensibilitate, alergii, dureri de cap, depresie cronică și inevitabile manifestări ale unor „simptome asemănătoare gripei”. Cadrul medical în vigoare care stabilește că HIV determină SIDA se bazează pe observația că HIV anulează sau slăbește funcția anumitor celule T dintr-o cultură de laborator. Recent, dr. Daniel Lyle de la Veterans' Hospital din Loma Linda, California, a expus celule T umane într-o cultură de laborator la un câmp electric de 60 Hz (similar celui generat de liniile de înaltă tensiune obișnuite) timp de 48 de ore. Lyle a raportat o slăbire semnificativă a capacității celulelor T de a lupta împotriva celulelor străine și microbilor. Așadar, câmpurile electromagnetice anormale sunt un factor declanșator al SIDA, și totuși astăzi întreaga populație este expusă în mod grav la electromagnetismul imunoinhibitor din cămine, birouri și școli, precum și din spitale și clinici medicale. De fapt, unul dintre cele mai periculoase medii de acest tip este camera funcțională modernă, cu toate diversele ei gadgeturi electronice și aparate cu microunde.

Pe lângă creșterea din ce în ce mai mare a incidenței sindromului Down, cazurile de sindrom al morții subite infantile sunt, de asemenea, în creștere în toată lumea dezvoltată. S-a stabilit deja că unele câmpuri electromagnetice anormale au o influență inhibitoare asupra glandei pineale, care secretă melatonină și alte substanțe neurochimice vitale. Studii recente au dezvăluit faptul că victimele morții subite infantile au nivele semnificativ mai scăzute de melatonină în plasma din creier față de bebelușii obișnuiți, astfel încât este logic să se concluzioneze că deficiența de melatonină este asociată cu acest sindrom

și că un anumit factor ambiental este cel care inhibă secrețiile de melatonină în cazul victimelor morții subite. În Anglia, dr. Cornelia O'Leary de la Royal College of Surgeons a raportat opt cazuri de deces diagnosticate cu sindromul morții subite infantile într-un singur weekend pe o rază de 11 km față de o bază militară de maximă securitate, unde un nou sistem radar, foarte puternic, fusese testat chiar în acel weekend. Într-adevăr, radarele militare au fost implicate de nenumărate ori în creșterea explozivă inexplicabilă a cazurilor de cancer, malformații congenitale și boli autoimune în rândul persoanelor până atunci sănătoase care locuiau în apropiere, dar autoritățile guvernamentale au făcut apel în permanență la „siguranța națională” ca scuză pentru a nu recunoaște și investiga o asemenea problemă. La ce bun toate echipamentele sofisticate de apărare construite împotriva așa-ziselor amenințări din afară, dacă eleucid și ne mutilează copiii?

Cei din sistemul medical sunt foarte încântați să anunțe o ușoară scădere a ratei mortalității la câteva tipuri de cancer ca pe o dovadă că „sunt pe cale să câștige lupta dusă împotriva cancerului”. De fapt, de curând s-a înregistrat o creștere atât de rapidă în ceea ce privește rata incidenței și mortalității pentru alte forme de cancer, până atunci neglijabile, cum ar fi cancerul de creier, de coloană și de colon, încât rata incidenței și mortalității pentru toate tipurile de cancer a crescut semnificativ. O altă formă rară de cancer până acum, dar care a atins o creștere alarmantă în SUA, de 80% între 1973 și 1980, este cancerul de piele. Subțierea stratului de ozon este de obicei menționată ca fiind principala cauză. Totuși, un loc unde incidența melanoamelor este de patru ori mai mare decât media națională aflată deja într-o rapidă creștere este în rândul personalului de la Lawrence Livermore National Laboratory din California. Acest institut este puternic implicat în dezvoltarea unor sisteme sofisticate de arme noi folosind câmpuri magnetice de mare intensitate și microunde de înaltă frecvență.

Studiile realizate în Suedia și Anglia au scos la iveală creșteri semnificative ale ratelor de suicid în rândul tinerilor care locuiesc și merg la școală în regiuni aflate în proximitatea liniilor de înaltă tensiune sau a stațiilor radar. Depresia maniacală și suicidul sunt legate adesea de nivelele scăzute de serotonină, secretată tot de glanda pineală. Datele demonstrează că între anii 1950 și 1977, în SUA, rata suicidului în rândul tinerilor cu vârste cuprinse între 15 și 19 ani a crescut de patru ori în cazul băieților și de două ori în cazul fetelor. Această perioadă coincide cu creșterea expunerii copiilor în fața televizoarelor, echipamentelor electrice, jucăriilor electronice, iluminatului fluorescent, liniilor de înaltă tensiune etc.

Dacă nu prea avem ce face în cazul poluării electromagnetice de către liniile de înaltă tensiune, stațiile radar, turnurile de emisie ale posturilor de radio și de televiziune și alte surse publice ale căror efecte sunt trecute cu vederea de către guvern, neavând posibilitatea de a ne muta într-o zonă mai puțin expusă, nu este nepărată nevoie să petrecem ore întregi lăsându-ne iradiați singuri cu televizorul, pături electrice și alte echipamente de uz casnic. Reținând informația că există câmpuri de numai 3 mG care au produs creșterea semnificativă a riscurilor de apariție a cancerului de creier, bolilor genetice și malformațiilor congenitale, vă propun să analizăm câmpurile generate de aparatele obișnuite de uz casnic.

Televizorul

În afară de câmpul electromagnetic generat de o sursă electrică, televizoarele mai emit și raze X care pătrund până la 5-7 cm în corpul uman. În cazul majorității televizoarelor, trebuie să stați la o distanță de cel puțin 100 cm de ecran pentru a evita expunerea la câmpurile periculoase. Aceste câmpuri emit în toate direcțiile și pot penetra foarte ușor

lemnul și alte materiale solide, așa încât asigurați-vă că nimeni din familie nu are un pat sau o masă de lucru așezată de partea cealaltă a unui perete unde se află un televizor.

Păturile electrice

Aceste articole de uz casnic generează câmpuri de 50-100 mG, cu mult peste nivelele de siguranță. Dr. Nancy Wertheimer de la University of Colorado a studiat efectele păturilor electrice asupra femeilor gravide și a ajuns la concluzia că există o rată mult mai ridicată a pierderilor de sarcină în rândul femeilor care le folosesc. Aceste obiecte sunt mai periculoase decât orice alt aparat electric deoarece stau aproape de corp, iar perioada de expunere în timpul somnului este îndelungată.

Aparatele de ras electrice

Când sunt operate printr-un fir conectat la o priză electrică, aparatele de bărbierit generează câmpuri extrem de intense, de 200 până la 400 mG. Bărbații care folosesc aparate de ras electrice ar fi indicat să renunțe la ele în favoarea aparatelor de bărbierit obișnuite, cu lamă.

PC-urile și monitoarele

Computerele personale și monitoarele au fost legate de o dublare a ratei cazurilor de pierdere a sarcinii și de o rată mult mai mare față de medie a cazurilor de malformații congenitale la femeile care operează aceste echipamente în perioada sarcinii. Femeile care nu sunt însărcinate raportează, de asemenea, o diversitate de tulburări, inclusiv dereglări menstruale, dureri de cap, oboseală cronică și depresie.

Tuburile fluorescente

Efectele nefaste ale undelor de lumină artificială emise de tuburile fluorescente, în special asupra copiilor, sunt discutate în detaliu în volumul *Tao pentru SS&L*. Pe lângă lumina artificială, aceste dispozitive produc și câmpuri electromagnetice deviate. Un tub fluorescent de 10 wați produce un câmp de 20 de ori mai puternic decât un bec electric obișnuit de 60 de wați. În încăperile destinate birourilor și în sălile de curs, luminate de rânduri multiple de tuburi fluorescente, toți cei care se află în acel spațiu sunt iradiați.

Ceasurile de perete electrice

Ceasurile de perete electrice produc câmpuri de 5-10 mG la o distanță de 60 cm. Deoarece ceasurile deșteptătoare sunt amplasate de obicei la o distanță inclusă în această limită față de cap, timp de până la opt ore în fiecare noapte, ar putea fi o idee salutară să fie folosit în schimb un ceas deșteptător care se întoarce cu cheie sau unul cu baterii.

Uscătoarele de păr

Acestea produc un câmp de 50 mG când se află la o distanță de 15 cm, ceea ce este mai mult decât suficient pentru a crește riscul formării de tumori pe creier și alte tipuri de

cancer, cât și al apariției bolilor genetice. Coafezele se numără printre persoanele cu cele mai ridicate rate ale cancerului de sân, situație remarcată cu multă vreme în urmă și care se poate datora riscului ocupațional de a lucra în mod curent cu uscătoare de păr la o distanță de până la 15 cm față de bust.

Aragazurile electrice

Un arzător de 30 cm al unui aragaz electric produce un câmp electromagnetic de 50 mG la o distanță de 45 cm. Dacă de obicei gătiți mult, este mult mai sigur să folosiți un aparat cu gaz.

Telefoanele

Telefoanele cu fir și celularele, precum și dispozitivele de comunicare fără fir și toate dispozitivele controlate prin radio și echipamentele de uz casnic creează câmpuri electromagnetice atunci când sunt utilizate, iar în cazul telefoanelor, care sunt ținute foarte aproape de cap, câmpul deviant se propagă direct prin creier. Expunerea la electromagnetismul generat de undele radio a fost legată de riscurile crescute de leucemie în rândul radioamatorilor, așa încât gândiți-vă de două ori înainte să le cumpărați copiilor gadgeturi care sunt operate printr-o comandă radio la distanță.

Pe scurt, numeroasele dovezi adunate până acum au evidențiat în mod clar că perspectiva simplistă chimico-mecanicistă despre sănătatea umană pe care se bazează medicina occidentală nu reușește să ofere explicații în privința factorilor vitali : energia și câmpurile energetice. Organismul uman și diversele energii care îl însuflețesc au evoluat în banda de energie a câmpului electromagnetic natural al pământului, un câmp pe care tehnologia modernă îl distorsionează și domină prin liniile de înaltă tensiune, turnuri de emisie ale posturilor de radio și de televiziune, transmițătoare de microunde, echipamente de uz casnic și instalații militare. Când agențiile guvernamentale vă dau asigurări că „totul este în regulă”, iar medicul vă spune că nu este „nimic care să vă îngrijoreze”, nu înseamnă că nu există niciun risc. În urmă cu doar câteva decenii, aceleași agenții și aceiași medici negau că fumatul reprezintă un risc pentru sănătate și continuă să nege că zahărul alb, uleiurile vegetale hidrogenate și aditivii alimentari pot să declanșeze cancerul și imunodeficiența. Oamenilor le revine responsabilitatea de a se familiariza cu realitățile concrete și de a solicita luarea de măsuri corective făcând uz de forța contestării colective și a exprimării libere la alegeri, întrucât dovezile există și ele sunt evidente : câmpurile electromagnetice exercită influențe covârșitoare asupra sănătății umane prin intermediul energiei. După cum scrie dr. Robert Becker în *Cross Currents* :

Datele obținute în ultimii ani indică foarte clar că acum trebuie să luăm în considerare câmpul geomagnetic normal al pământului ca pe o variabilă ambientală cu urmări semnificative când ne ocupăm de funcțiile de bază ale ființelor vii. După părerea mea, acest lucru este probabil unica descoperire importantă a secolului. Ea ne pune la îndemână cheia mecanismelor prin care toate câmpurile electromagnetice produc efecte biologice și ne-ar putea ajuta să determinăm cu mai multă acuratețe riscurile implicate de folosirea dispozitivelor tehnologice generatoare de astfel de câmpuri.

Capitolul 13

Qi gong-ul : capacitatea de a controla energia

Qi gong este știința de a lucra cu câmpul energetic al organismului uman.

Dr. Yang Jwing-ming, *The Root of Chinese Chi Kung* (1989)

Qi înseamnă „respirație” și „aer”, dar și „energie”, indicând rolul vital pe care îl joacă respirația în transmiterea energiei atmosferice a aerului în sistemul uman. Gong semnifică „lucru”, „capacitate” și „realizare” și se referă la orice fel de pricepere care necesită mult timp și efort pentru a realiza ceva. Qi gong-ul, care îl ajută pe practicant să-și cultive și să-și controleze energia, ar putea așadar să fie tradus prin „lucrul cu energia” sau „capacitatea de a manipula energia”.

Qi gong-ul are patru aplicații de bază: sănătatea, longevitatea, forța marțială și iluminarea spirituală. În cartea de față, preocuparea noastră se îndreaptă în mod special spre primele două scopuri – păstrarea sănătății și prelungirea vieții – care sunt condiții obligatorii pentru atingerea oricăror altor scopuri în viață ce necesită alocarea unui volum considerabil de timp și energie. Dacă veți folosi avantajul de a fi sănătos și longeviv, pe care l-ați câștigat prin practicarea qi gong-ului, pentru a vă atinge scopul de a dobândi forță sau iluminare sau dacă veți opta pentru hedonism sau misticism rămâne numai la latitudinea dumneavoastră.

Qi gong-ul datează din timpuri preistorice pe teritoriul Chinei și este menționat chiar în cele dintâi consemnări scrise din istoria țării. Practicat inițial ca o formă de dans terapeutic pentru a vindeca reumatismul și ca măsură de prevenire a altor simptome ale excesului de Umezeală Rea din bazinul Râului Galben predispus la inundații, acolo unde începeau zorii civilizației chineze, qi gong-ul s-a dezvoltat treptat ajungând un sistem complet de gestionare a energiei umane, având aplicații practice medicale și în universul artelor marțiale, precum și meditative. Într-un text datând din secolul al II-lea d.Hr., intitulat *Versetul dansului*, învățatul Fu Yi scria: „Qi gong-ul este o artă care încântă spiritul, încetinește procesul de îmbătrânire și prelungește viața”. În lucrarea *Comentarii colective despre Zhuangzi*, datând din aceeași perioadă, Cheng Yuan-lin scria: „Respirația practică împreună cu mișcările ce se aseamănă cu cele ale unui urs, unei păsări și ale altor animale ne ajută să ne punem în mișcare qi-ul, ne hrănește organismul și ne întărește spiritul”. În acele vremuri, qi gong-ul se baza în primul rând pe mișcările învățate din observarea animalelor în natură. Exercițiile executate cu brațele, de exemplu, erau preluate din felul în care păsările băteau din aripi, exercițiile executate cu picioarele imitau umbletul tigrlui, posturile care accentuau poziția umerilor erau învățate din observarea felului în care se mișcau urșii și așa mai departe. Această formă timpurie de qi gong a fost numită *wu chin hsi* sau „Joaca celor Cinci Fiare”.

Începând din timpuri imemorabile, importanța exercițiilor lente, legate între ele, pentru cultivarea esenței și energiei care stau la baza menținerii sănătății umane a fost în mod clar recunoscută de chinezi. În lucrarea clasică esențială pentru confucianism *Analele de primăvară și de toamnă*, datând din secolul al IV-lea î.Hr., descoperim următorul enunț : „Apa care curge nu stagnează niciodată, iar balamalele ușii care se mișcă nu ruginesc niciodată. Aceasta se datorează mișcării. Același principiu este valabil pentru esență și energie. Dacă organismul nu se mișcă, esența nu circulă. Când esența nu circulă, energia stagnează”.

Renumitul medic chinez Hua Tuo, un centegenar care a cunoscut perioada de înflorire în timpul Dinastiei răsăritene Han (25-220 d.Hr.), prescria o serie de exerciții pentru punerea în mișcare a energiei, numite *dao-yin* („induce și îndrumă”) și recomandate pentru diverse boli, inclusiv artrita, reumatismul, tulburările digestive, afecțiunile nervoase și problemele circulatorii. El scria : „Organismul are nevoie de exerciții fizice, dar exercițiile nu trebuie să fie istovitoare... Când sângele pulsează neîngrădit prin vene, boala nu poate să prindă rădăcini. Este aidoma balamalei de la ușă care nu are cum să ruginească atâta timp cât este folosită frecvent”. Ko Hung, un mare alchimist și unul dintre cei mai prolifici autori taoiști ai Chinei, care a trăit un secol mai târziu după Hua To, scria în monumentalul său compendiu taoist *Baopuzi* (*Să îmbrățișezi bucata încă necioplită*) : „Declanșarea bolii este un semn că qi-ul nu curge. Individul trebuie să facă exerciții pentru a debloca numeroasele meridiane și a permite curgerea liberă a qi-ului”. Qi gong-ul a fost practicat în China, încă din timpuri străvechi, ca o formă de îngrijire preventivă, dar și curativă.

În secolul al V-lea d.Hr., qi gong-ul chinezesc a făcut un uriaș pas înainte sub influența unui călugăr excentric, bătrân și zdrențaros, venit din India, pe nume Bodhidharma, pe care chinezii îl numeau Ta Mo. Altădată prinț al unui mic regat din ținuturile sudice ale Indiei, Bodhidharma renunțase la bogăția și rangul lui nobil pentru a practica o formă ascetică, ezoterică de budism denumită „tantra”, care pune accentul pe importanța practicii personale și a înțelegerii spontane. Urmându-și impulsul vizionar, Bodhidharma a traversat podișul sterp al Tibetului pe jos și și-a făcut brusc apariția pe scena istoriei Chinei de Sud într-o perioadă de dezbinare politică și efervescență intelectuală cunoscută în istorie sub numele de perioada celor Șase Dinastii.

Multe legende s-au țesut în jurul misterioasei figuri a lui Bodhidharma. El era renumit pentru capacitatea de a sta nemișcat, într-o meditație tăcută, zile la rând, fără măcar să clipească. Ce se știe cu siguranță este faptul că a adus din India exercițiile de respirație *pranayama*, pe care le-a combinat cu *dao-yin*-ul chinezesc și unele forme din „Joaca celor Cinci Fiare”, și a predat acest nou sistem călugărilor și practicanților artelor marțiale din mănăstirile chinezești, precum faimoasa mănăstire Shao Lin. Începând chiar din acele vremuri, Bodhidharma a fost venerat ca patron sfânt al tuturor școlilor de arte marțiale chinezești, inclusiv al ramificațiilor lor din Coreea și Japonia, și, totodată, ca fondator al budismului Chan, cunoscut în Occident mai degrabă sub numele lui japonez, Zen. Sistemul unic de respirație și exerciții fizice pe care l-a conceput constituie sursa tuturor școlilor ulterioare de qi gong din China.

Lui Bodhidharma i se atribuie paternitatea celor două lucrări fundamentale care au devenit între timp adevărate biblii ale tehnicii qi gong pentru practicanții artelor marțiale, cei care meditează și terapeuți deopotrivă. Una dintre ele este intitulată *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor* (*Yijin Jing*), iar cealaltă *Tratatul clasic de curățare a măduvei* (*Xi Sui Jing*). Aceste două manuale se completează reciproc și împreună conduc adeptul

de la practicarea celor mai simple exerciții de stretching la cele mai avansate tehnici ale alchimiei energiei interne. Dr. Yang Jwing-ming a făcut o traducere reușită și a scris un comentariu în limba engleză referitor la ambele opere de valoare sub titlul *Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Washing Chi Kung*, menționată în bibliografie.

Formele de qi gong predate în *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor* și *Tratatul clasic de curățare a măduvei* sunt diferite, dar complementare. Primul se concentrează pe tonifierea și energizarea mușchilor, tendoanelor și fasciilor, pe circulația energiei prin cele 12 meridiane principale ale organelor interne, pe energia care circulă spre suprafață pentru a întări scutul protector al *wei-qi* și pe cultivarea energiei postnatale a Focului. Exercițiile de curățare a măduvei direcționează energia spre interior, pătrunzând în oase și măduvă și în sus în fluidele spinale și creier, construiesc rezervoare de energie în cele opt canale extraordinare și intensifică energia prenatală a Apei prin transformarea esenței inițiale hormonale.

Cei care învață qi gong încep de obicei antrenamentul cu exerciții inspirate din *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor*, care întărește rezistența fizică, sănătatea și vitalitatea, crește resursele de energie și formează un fundament solid pentru practici mai avansate inspirate din *Tratatul clasic de curățare a măduvei*. Sintagma „schimbarea tendonului” se referă la creșterea semnificativă a forței, flexibilității și rezilienței mușchilor și tendoanelor în urma efectuării acestor exerciții, prin care se acumulează și se stochează energie într-o formă condensată a țesutului conjunctiv, numită „fascie”. Fasciile sunt țesuturi plate, alunecoase, flexibile care învelesc și lubrifiază toți mușchii, toate tendoanele și ligamentele. Datorită conținutului lor concentrat de electroliți – fluide mineralizate care conduc energia electrică sub formă de ioni –, fasciile au capacitatea de a asimila și stoca ionii de energie qi încărcăți electric.

Sintagma „curățarea măduvei” se referă la revigorarea ei prin practicarea exercițiilor din lucrarea cu același nume. În *The Root of Chinese Chi Kung*, dr. Yang explică importanța exercițiilor de curățare a măduvei în felul următor :

Conform medicinei chineze, corpul nostru se deteriorează în principal pentru că sângele își pierde capacitatea de a hrăni și proteja organismul. Măduva noastră produce globule roșii și un tip de globule albe, dar pe măsură ce înaintăm în vârstă, ea devine mai „îmbâcsită” și produce din ce în ce mai puține globule utile. Totuși, dacă vom ști cum să ne „spălăm” măduva, ea va începe să producă din nou sânge proaspăt, sănătos. Corpul nostru va începe să întinerească și să se refacă singur dobândind din nou sănătatea radioasă a tinereții... Pentru a menține măduva proaspătă, viguroasă și pentru a funcționa în mod adecvat, trebuie să existe qi din belșug și să fie alimentat în continuu. Ori de câte ori există o scădere a qi-ului, măduva nu mai funcționează cum trebuie.

În medicina tradițională chineză, dar și în alchimia taoistă, creierul este considerat o formă de măduvă, întrucât și el este un țesut moale, cu secreții și protejat de oase. De aceea, exercițiile de curățare a măduvei sunt și ele gândite să îndrume și să sublimeze energia în sus, prin fluidul spinal, în creier, în acest fel stimulând secreția de neurohormoni și întărind toate funcțiile cerebrale. Totodată, exercițiile de curățare a măduvei stimulează întregul sistem endocrin să producă rezerve consistente de esență hormonală vitală care reprezintă combustibilul alchimiei energiei interne.

Dintre toate formele de esență vitală, de departe cele mai puternice sunt „esența sexuală” a hormonilor bărbătești și femeiești, sperma, dar și alte secreții sexuale. Unul dintre punctele de reper speciale regăsite în *Tratatul clasic de curățare a măduvei* se referă

la o serie de exerciții sexuale individuale – sau „sexerciții” – pentru practicanții bărbați și femei. Aceste exerciții, care uneori îi nedumeresc pe începătorii în tehnicile taoiste ca fiind mai degrabă bizare, sunt menite să fie practicate de unul singur, nu în compania unui partener sexual, ele stimulând organismul să secrete rezerve suplimentare de hormoni sexuali, spermă, lubrifianti și fluide sexuale. Vitalitatea sexuală îmbunătățită în acest fel nu a fost gândită pentru a fi folosită în acte sexuale, având în vedere că aceste exerciții erau practicate de călugări celibatari și de cei aflați în refugiu de meditație, dar și de persoane laice, ci mai degrabă să le pună la dispoziție adeptilor alchimiei interne rezerve suplimentare de esență sexuală. Această esență este în acest fel transformată în energie și sublimată ascendent, prin coloana vertebrală spre creier pentru a accelera dezvoltarea spirituală. Un set de „sexerciții” de bază pentru bărbați și femei este prezentat mai jos.

Încă din vremea lui Bodhidharma, practicarea qi gong-ului a fost împărțită pe diferite tipuri de forme interne și externe denumite *nei-dan* („Elixirul Intern”) și *wai-dan* („Elixirul Extern”). *Nei-dan* și *wai-dan* sunt polii opuși ai practicii pe o scară calibrată conform gradului de nemișcare și mișcare din orice tip de exercițiu. La capătul extrem al scării Elixirului Intern se află meditația prin nemișcare, în timp ce la capătul extrem al Elixirului Extern se regăsesc forme de mișcare „grele”, cum sunt ridicarea greutăților, tehnicile de luptă și sporturile de teren. Deși exercițiile menționate în *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor* sunt într-un fel orientate mai mult spre practicarea în exterior, prin comparație cu cele din *Tratatul clasic de curățare a măduvei*, ambele clase de exerciții sunt forme echilibrate care includ elemente de *nei-dan* și *wai-dan* combinate armonios. Totodată, cele mai multe exerciții tradiționale chinezești qi gong care au evoluat din aceste două modele clasice se află la mijlocul scării Elixirului Intern/Extern (figura 11).

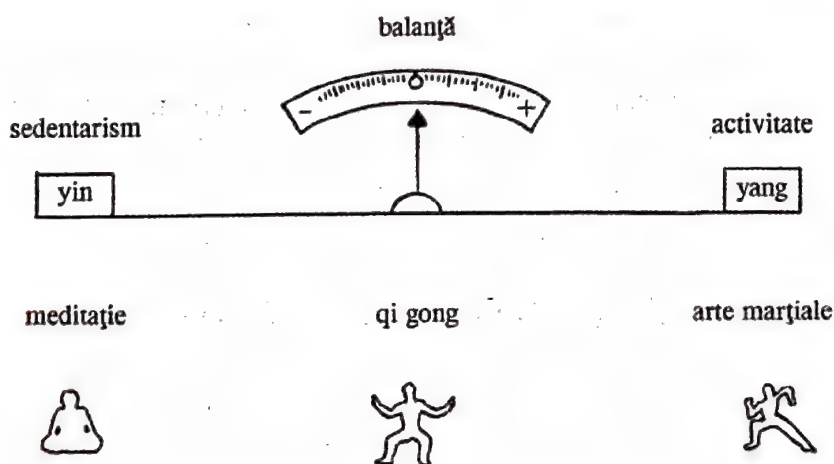


Figura 11. *Scara Internă (nei-dan) și Scara Externă (wai-dan) în practica taoistă a exercițiilor fizice: qi gong-ul echilibrează nemișcarea internă a meditației și activitatea externă a artelor marțiale*

Cheia pentru a atinge echilibrul între formele *nei-dan* și *wai-dan* este să se ajungă la o stare de conștientizare plină de calm în care activitatea de înaltă frecvență a cortexului cerebral este pusă în stare de repaus pentru a permite oscilației revigorante de joasă frecvență a sistemului nervos parasimpatic să preia controlul asupra organelor și funcțiilor organismului. În această stare, pulsul liniștitor de joasă frecvență al câmpului electromagnetic al pământului armonizează și stimulează sistemul energetic uman. După cum se spune în *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor*: „Este de o importanță covârșitoare să identificăm mișcarea în repaus și să identificăm repausul în mișcare, mișcându-ne cu

gesturi lente și continue până atingem starea sublimă”. Energia internă este determinată să curgă în virtutea mișcărilor externe domoale, continue, intrate în armonie cu o respirație adâncă, diafragmatică, în condiții de calm mental și liniște interioară. Din acest motiv qi gong-ul este uneori numit „meditație prin mișcare”.

Avantajele practicării qi gong-ului

Avantajele practicării qi gong-ului pot fi sintetizate pe scurt în două cuvinte, care apar în literatura de specialitate în mod repetat și fac trimitere la alchimia ezoterică taoistă : echilibrul și armonia. Echilibrul include echilibrul dintre yin și yang, Foc și Apă, corp și minte, iar armonia se referă la sincronia existentă între cele Cinci Energii Elementare ale sistemelor organelor interne, cele Trei Comori ale esenței, energiei și spiritului, cele Trei Forțe ale Cerului, Pământului și Umanității și diverse frecvențe electromagnetice ale mediilor noastre ambientale interne și externe. Vă propun să analizăm pe scurt aceste semnificații în termenii concreți ai fiziologiei și bioenergeticii.

Sistemul nervos central

De multe ori, începătorii se întreabă de ce exercițiile qi gong trebuie să fie executate întotdeauna ca un film derulat cu încetinitorul. „De ce să nu ne mișcăm cu rapiditate și să executăm o dată și bine ce ne-am propus ?”, se întreabă ei. Viteza este meteahna vieții moderne și inamicul odihnei și relaxării. În goana lor nebună de a „câștiga timp”, oamenii din ziua de azi își supun sistemul nervos central unor asemenea stări de hipertensiune extreme și cronice, încât își șubrezesc sănătatea și își scurtează viața, irosind rezerve prețioase de energie într-o bătălie cu ei înșiși contra timpului.

Efectul psihofiziologic al executării unor mișcări relaxate, încete, acompaniate de o respirație profundă din diafragmă, este acela al trecerii sistemului nervos autonom de la starea simpatică supraactivă cronic la starea parasimpatică de instaurare a calmului, revigorantă, în care diverse funcții vitale și energii ale organismului sunt echilibrate și armonizate, iar secreții ale esenței vitale, cum sunt hormonii și compușii neurochimici, sunt stimulate. Pentru a iniția această trecere în rețeaua neuronală, trebuie să executăm exercițiile încet, cu mișcări lente și domoale, având în tot acest timp mintea calmă și liniștită. Odată ce sistemul parasimpatic a preluat controlul asupra sistemului nervos central, influența lui de inducere a stării de calm ne ajută să instaurăm și să menținem liniștea mentală. În acest mod, qi gong-ul neutralizează stresul cronic și presiunea pe care existența cotidiană o exercită asupra corpului și minții, care în medicina chineză sunt inseparabile, și restabilește echilibrul optim dintre esență, energie și spirit. În vocabularul taoist, qi gong-ul echilibrează energia epuizantă yang a Focului din existența temporală prin cultivarea energiei liniștitoare, revigorante yin a Apei derivată din hormoni și substanțe neurochimice.

Biofeedbackul sistemelor endocrin și nervos

Când a fost rugat să explice pe scurt mecanismul esențial care stă la baza qi gong-ului, maestrul Luo Teh-hsiou din Taiwan a formulat răspunsul în felul următor :

Când este practicat în mod adecvat, qi gong-ul activează circuitul parasimpatic al sistemului nervos central, în acest fel stimulând producerea de substanțe neurochimice care determină sistemul endocrin să secrete hormoni ce întăresc vitalitatea și cresc imunitatea. Tododată, acești hormoni contribuie la susținerea producerii în continuare de substanțe neurochimice parasimpatice de liniștire. Această interacțiune reciprocă continuă până când se atinge echilibrul perfect între sistemul nervos și sistemul endocrin, iar când se petrece acest lucru, este generată adevărata energie a sănătății umane și longevității.

Cu alte cuvinte, qi gong-ul orchestrează atingerea echilibrului perfect între corp și minte prin stabilirea unui context favorabil biofeedbackului dintre sistemul nervos și sistemul endocrin. Acesta favorizează dezvoltarea unei forme de energie numite „Adevărata Energie” (*jing-qi*), care constituie baza sănătății și longevității ființei umane.

Într-un articol intitulat „Mental muscle”, apărut în mai 1992 în revista *Omni*, Kathy Keeton descrie același mecanism în termeni medicali moderni :

În ultimii zece ani, s-a înregistrat o avalanșă de dovezi despre forța pe care o are mintea asupra sănătății corpului, iar specialiștii din noul domeniu al *psihoneuroimunologiei* sau PNI dobândesc o înțelegere tot mai profundă a modului în care mintea și corpul uman pot să conlucreze pentru a combate boala. De exemplu, s-a descoperit că există fibre nervoase în timus, glanda principală a sistemului imunitar, precum și în splină, nodulii limfatici și măduva spinării – toate părțile vitale ale sistemului imunitar. Unele celule ale sistemului imunitar dețin receptori pentru neuropeptide, substanțe chimice care sunt produse în creier. Cu alte cuvinte, se înregistrează tot mai multe dovezi care sugerează că, de fapt, creierul se adresează în mod direct sistemului imunitar prin această versiune electrochimică de AT&T.

De-a lungul ultimilor 5.000 de ani, în China, taoismul a acumulat un rezervor uriaș de dovezi care fac legătura între forțele pe care le dețin corpul și mintea umană, neurologia și imunologia, și a dezvoltat unele tehnici specifice pentru activarea acestei legături, însă numai de curând cercetătorii occidentali s-au ocupat cu atenție de acest sistem remarcabil de eficient de îngrijire a sănătății.

Echilibrul acido-bazic

Un alt aspect al complementarității dintre yin și yang pe care qi gong-ul îl reglează în mod eficient este echilibrul acido-bazic din fluxul sangvin. Exercițiile fizice acidifică sângele prin acidul lactic, în timp ce respirația profundă are efect opus, de alcalinizare a sângelui. Prin urmare, excesul de exerciții fizice sau de respirație profundă, când sunt realizate separat, poate conduce la dezechilibre ale pH-ului din sânge. Qi gong-ul, care combină mișcările ritmice lente ale corpului cu respirația profundă diafragmatică, menține echilibrul optim între aciditate și alcalinitate din sânge și alte fluide ale corpului.

Intrarea în armonie a câmpului electromagnetic uman cu cel al Pământului

Cercetările realizate la Universitatea Jiao Tong din Shanghai, China, au demonstrat că energia emisă de maestrul qi gong în timpul practicării exercițiilor pulsează la o frecvență cuprinsă între 2 și 10 Hz, încadrându-se în registrul subsonic normal al câmpului electromagnetic natural al Pământului. Așadar, qi gong-ul acordă sistemul energetic uman cu frecvența naturală a Pământului, în acest fel „bransând” practicantul în mod direct la câmpul de energie al Pământului. Acest aspect are un efect de liniștire, de tonifiere asupra sistemului energetic uman și ajută la corectarea unor dezechilibre energetice și tulburări biochimice cauzate de expunerea la câmpuri electromagnetice generate în mod artificial.

Circulația sângelui și a energiei

Practicarea qi gong-ului este probabil cel mai eficient mod de îmbunătățire a circulației sângelui și energiei. „Sângele stagnant” și „energia stagnantă” au fost considerate timp de mii de ani de către medicii chinezi ca fiind cauzele esențiale ale producerii bolilor, declanșării procesului degenerativ și ale decesului. Deoarece „sângele urmează direcția pe care o indică energia”, impulsivitatea circulației energiei prin rețeaua de meridiane îmbunătățește în mod automat circulația sângelui prin vene, artere și capilare. Respirația profundă diafragmatică acționează ca o pompă sau o „a doua inimă” pentru a conduce energia și sângele prin vasele fiecăruia dintre ele, în timp ce mișcările ritmice și lente ale membrelor și trunchiului împing sângele și energia oriunde este nevoie de ele. De aceste avantaje beneficiază în mod special creierul, care este în acest fel irigat cu rezeve bogate de sânge proaspăt oxigenat, glucoză și alte substanțe nutritive. Glanda pineală și hipofiza, care secretă substanțe neurochimice vitale, cum sunt serotonina, melatonina, dopamina și hormonul de creștere, sunt stimulate și echilibrate prin intensificarea circulației cerebrale a sângelui și energiei și prin refacerea frecvențelor electromagnetice naturale din creier. De asemenea, circulația intensificată hrănește și energizează toate celelalte organe și glande vitale și contribuie la detoxifierea țesuturilor prin antrenarea reziduurilor metabolice și furnizarea de globule albe, enzime și alți factori imuni care să dizolve toxinele acumulate, celulele bolnave, precum și microbii și paraziții indezirabili.

Imunitatea și rezistența organismului

Qi gong-ul extinde și întărește scutul radiant al energiei protectoare *wei-qi* din jurul corpului, prin aceasta protejând împotriva invaziei unor energii ambientale ostile (Cele Șase Rele), cât și a radiației electromagnetice și microundelor deviate. Se întâmplă de multe ori ca oamenii să remarce „strălucirea de sănătate” pe care o radiază practicanții qi gong-ului și ai meditației taoiste. Dacă vă aflați în preajma unei asemenea persoane și veți închide ochii, îi veți putea simți aura energiei protectoare care emană din organismul său. Cei care și-au dezvoltat așa-numita „viziune astrală”, o abilitate înăscută împărtășită de toate ființele umane, dar în stare latentă în cazul celor mai mulți, pot să „vadă” cum radiază o astfel de energie a auri sub forma unor valuri de lumină colorată.

Sistemul imunitar intern primește în același timp un impuls puternic odată cu practicarea regulată a exercițiilor qi gong, care stimulează secrețiile de hormoni vitali din întregul sistem endocrin, în special din cortexul suprarenal, atât de important. Fiind așezate strategic deasupra rinichilor, glandele suprarenale primesc un masaj stimulat de la diafragmă cu fiecare inhalare a aerului. Glanda timus, care produce celule T și este așezată în apropierea inimii, beneficiază de pe urma mișcărilor ritmice de expansiune și contracție ale toracelui în timpul exercițiilor de respirație profundă. Măduva spinării, care produce globule roșii și albe, este curățată și energizată prin practicarea exercițiilor qi gong, care conduc energia în fascii, tendoane și oase. Mișcarea ritmică a membrilor în combinație cu respirația profundă diafragmatică stimulează, de asemenea, curgerea limfei, menținând-o proaspătă și curată astfel încât să-și poată îndeplini misiunea de purificare a sângelui și țesuturilor. Cu multă vreme în urmă în China și mai recent în Occident, s-a observat că persoanele care practică qi gong-ul înregistrează o rată mai scăzută a incidenței răcelilor, gripei, infecțiilor și altor maladii comune, chiar atunci când sunt expuse în mod direct la contactul cu persoanele infectate.

Echilibrul energiei

Qi gong-ul este fără îndoială cel mai eficient agent de pază și de reglare a energiei umane. Printre altele, practicarea lui corectează pe loc orice tip de dezechilibru între yin și yang, Apă și Foc și cele Cinci Energii Elementare din sistemul uman. Având în vedere că stresul și toxicitatea modului de viață modern conduc în mod inevitabil la o stare de yang extrem și Foc în exces, qi gong-ul pune la dispoziție o metodă simplă și eficientă de corectare a acestui dezechilibru zi de zi. Dr. Yang Jwing-ming descrie această trăsătură a qi gong-ului în felul următor :

Practicanții qi gong-ului consideră că organismul dumneavoastră este întotdeauna prea Yang, cu excepția situațiilor în care sunteți bolnav sau nu ați mâncat de mult timp, caz în care organismul ar putea fi mai mult Yin. Când organismul este întotdeauna Yang, e supus degenerescenței și epuizării. Se crede că aceasta este cauza îmbătrânirii. Dacă sunteți capabil să folosiți „Apa” pentru a liniști organismul, atunci veți fi capabil să încetiniți procesul degenerativ și astfel să prelunghiți durata vieții. Acesta este principalul motiv pentru care practicanții chinezi ai qi gong-ului au studiat căile de îmbunătățire a calității Apei din corpul lor și de reducere a cantității de Foc.

Qi gong-ul are șase efecte esențiale asupra energiei umane care, odată cu trecerea timpului, îmbunătățesc în mare măsură calitatea, echilibrul și disponibilitatea energiei și cresc eficiența digestiei, metabolismului, circulației sângelui, excreției, sexului, diviziunii celulare și a altor funcții vitale care depind de rezervele constante de energie.

Mișcarea

Qi gong-ul menține circulația energiei prin rețeaua uriașă de canale energetice a organismului, împiedicând în acest fel stagnarea.

Transformarea

Qi gong-ul activează alchimia internă, transformând și rafinând energia sexuală și nutritivă în forme cerebrale și spirituale, care, la rândul lor, extind conștiința și îmbunătățesc funcțiile cerebrale. Practicarea lui stimulează transformarea eficientă a esenței substanțelor nutritive și hormonilor în energie și îmblânzește Focul prin cultivarea Apei.

Schimbul

Qi gong-ul elimină energia stagnantă și poluată din sistem prin infuzarea canalelor energetice cu energie pură extrasă din alimente, aer și conversia esenței hormonale. Totodată, practicarea lui intensifică schimbul de energie al organismului cu mediul înconjurător și cu partenerii sexuali.

Echilibrul

Qi gong-ul menține energiile vitale echilibrate în mod adecvat și armonizate la toate nivelele, inclusiv între yin și yang, Foc și Apă, cele Cinci Energii Elementare, regiunea sacrală și regiunea craniană, Cer și Pământ, hrănire și protecție.

Stocarea

Qi gong-ul generează, colectează și stochează energie în diferite centre energetice vitale, în special cele trei Câmpuri ale Elixirelor din abdomenul inferior, plexul solar și creier. Practicarea lui umple rezervoarele celor Opt Canale Extraordinaire cu energie proaspătă, care este după aceea distribuită în funcție de necesități în cele 12 meridiane principale ale organelor interne. Totodată, stochează energia în electroliții fluidelor vitale ale organismului, în special creierul, coloana vertebrală, măduva spinării, fascii și glandele endocrine.

Controlul

Energia controlează esența, iar spiritul controlează energia, de unde rezultă că practicarea qi gong-ului antrenează mintea să preia comanda conștientă asupra energiei. Aceasta este o aptitudine extrem de utilă care poate fi utilizată în mod eficace pentru a controla emoțiile, a dirija energia vindecătoare spre organele bolnave sau slăbite, a împiedica energia „rebelă” a unui organ să ajungă la cap și a îmbunătăți eficiența alchimiei interne în timpul practicării exercițiilor qi gong și meditației. Când este foarte dezvoltat, controlul energiei poate fi aplicat pentru a proiecta energia vindecătoare asupra celorlalți.

Idei de bază în practicarea qi gong-ului

Atunci când practicați exercițiile qi gong este util să cunoașteți o serie de informații de bază, cele mai importante fiind principiile taoiste ale echilibrului și armoniei. Când

discutăm despre echilibrarea Focului și a Apei, de exemplu, ar trebui să fiți conștient de faptul că energia Focului izvorăște din inimă, ține de yang și circulă prin meridianele inimii de-a lungul brațelor, în timp ce Apa vine de la rinichi, ține de yin și este dirijată prin canalele rinichilor în picioare. Mișcările sincronizate ale brațelor și picioarelor combinate cu respirația profundă din diafragmă armonizează aceste două energii esențiale.

În mod similar, cele Trei Forțe ale Cerului, Pământului și Umanității au fiecare propriul loc în organism. Energia Cerului este atrasă în jos, prin creștet, energia Pământului se îndreaptă în sus, pătrunzând în corp prin tălpile picioarelor, și se întâlnesc și se combină cu energia Umanității în regiunea pelviană, mai exact în Câmpul Elixirului Inferior, aflat ceva mai jos de ombilic, și în coccis. Un text vechi de 2.000 de ani, inscripționat pe tablete de jad și care vorbește despre qi gong, menționează : „Energia celestă este activată de sus, iar energia terestră de jos”.

„În exterior, practicați forma ; în interior, practicați semnificația”, ne sfătuiește o veche maximă taoistă. Aceasta înseamnă că ar trebui să practicați formele într-un mod adecvat corpului dumneavoastră, în timp ce contemplați semnificația interioară și scopul acestor forme cu propria minte. Aici remarcăm încă o dată de ce qi gong-ul este considerat o formă de meditație prin mișcare.

Respirația

O respirație corectă este aspectul cel mai important al practicării qi gong-ului, deoarece respirația este cheia pentru controlul energiei, precum și podul ridicat între corp și minte. Cel mai lung capitol din volumul *Tao pentru SS&L* este cel dedicat respirației, astfel încât cititorii pot să meargă la această sursă pentru informații detaliate despre subiect. Prezentăm în continuare pe scurt câteva idei de bază referitoare la rolul respirației în practicarea exercițiilor qi gong.

Diferența majoră dintre modul în care cei mai mulți adulți respiră în mod obișnuit și modul în care adepții qi gong-ului respiră constă în folosirea diafragmei și abdomenului ca pe niște pompe de respirat. Acesta este sensul respirației „profunde” : respirația este atrasă adânc în jos, în plămâni, prin intermediul unei flexări diafragmatice, care determină abdomenul să se extindă în timpul inspirației și să se contracte în timpul expirației. Inspirația este etapa yin a respirației : ea condensează aerul în plămâni și atrage energia în jos, în partea inferioară a abdomenului, dirijându-l prin meridianele și în măduvă și creier. Expirația este yang : ea extinde respirația în afara corpului și determină energia să se răspândească în exterior spre piele și mușchi, întărind scutul radiant al qi-ului protector din jurul corpului.

Nu numai că diafragma acționează ca o pompă pentru circulația sângelui și energiei, dar în același timp masează organele interne. Dr. Yang Jwing-ming scrie următoarele în *The Root of Chinese Chi Gung* :

Respirația profundă și calmă vă relaxează, vă menține mintea limpede și vă umple plămânii cu mult aer, astfel încât creierul și întregul organism au acum suficiente rezerve de oxigen. În plus, o respirație profundă și completă îi permite diafragmei să facă mișcări în sus și în jos, care masează și stimulează funcționarea organelor interne. Din acest motiv, exercițiile de respirație profundă mai sunt numite și „exerciții pentru organele interne”.

Respirația profundă abdominală este totodată cheia pentru exploatarea resurselor puternice ale „esenței inițiale” și pentru transformarea ei în energia pură a Apei. În *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor*, dr. Yang explică în felul următor:

Pentru a crește cantitatea de qi, trebuie să îi descoperiți sursa. S-a constatat că qi-ul are două surse majore. Una este hrana și aerul pe care le ingerați. Qi-ul care provine din această sursă este considerat Focul qi. Cea de-a doua sursă este Esența Inițială pe care ați moștenit-o de la părinți. Qi-ul transformat din această sursă este considerat Apa qi... Deoarece calitatea hranei și a aerului este relativ ușor de controlat, cele mai multe cercetări s-au orientat asupra creșterii cantității și îmbunătățirii calității Apei qi.

După ani îndelungi de studiu și cercetare, s-a ajuns la concluzia că, pentru a crește cantitatea de Apă qi, trebuie să copiați modul în care respiră un nou-născut. Când bebelușul respiră, abdomenul lui face mișcări în mod firesc în interior și în exterior. În cele din urmă, practicanții qi gong-ului au descoperit că există un mic loc în regiunea inferioară a abdomenului care poate stoca un volum nelimitat de qi, odată ce el a fost supus conversiei din Esența Inițială aflată în rinichi. Secretul creșterii eficienței conversiei din Esență Inițială în qi constă în practicarea exercițiilor abdominale.

Există multe tehnici de respirație folosite în qi gong și meditație, dintre care nouă sunt descrise pe scurt în continuare.

Respirația naturală

Aceasta este respirația începătorului. În loc să încercați să vă controlați în mod activ respirația, nu trebuie decât să observați și să simțiți felul în care ea imprimă abdomenului mișcarea ritmică de ridicare și coborâre. Calmul emoțional și liniștea mentală sunt condiții esențiale pentru acest gen de respirație regulată și alte tipuri similare, deoarece emoțiile și gândurile au un impact perturbator asupra tiparelor de respirație ritmică.

Respirația din piept

Acesta este modul cel mai obișnuit de respirație, prin extensia și contractarea cutiei toracice, și nu prin mișcările diafragmei și abdomenului. El este cel mai indicat pentru exercițiile intense și mișcarea rapidă, cum sunt unele forme „dure” de arte marțiale, însă reprezintă un impediment pentru practicarea qi gong-ului și meditației.

Respirația abdominală normală

Aceasta reprezintă respirația esențială în qi gong și meditație, realizată lent, profund și în mod deliberat cu ajutorul diafragmei, lăsând abdomenul să se extindă în timpul inspirației și să se contracte în timpul expirației. Ea masează organele interne și glandele, tonifică mușchii abdominali, atrage energia în Câmpul Elixirului Inferior și impulsionează transformarea esenței inițiale hormonale în energia răcoritoare, revigorantă a Apei.

Respirația abdominală inversă

Aceasta este o versiune avansată a respirației abdominale folosită pentru unele exerciții de către adepții experimentați ai qi gong-ului. Diafragma se extinde înspre regiunea inferioară

a abdomenului în timpul inspirației, la fel ca în respirația abdominală normală, dar în loc să lăsați abdomenul să se extindă în afară, trebuie să vă contractați mușchii abdominali pentru a trage peretele abdominal în interior. În timpul expirației, vă relaxați mușchii și lăsați abdomenul să se extindă în afară în timp ce diafragma se ridică. Presiunea abdominală internă crește în mare parte odată cu această respirație, intensificând masajul diafragmatic al organelor vitale, dând un stimulent suplimentar circulației sângelui și energiei și conducând qi-ul spre măduva spinării și în sus spre creier.

Reținerea respirației

Reținerea respirației este o tehnică populară în practicarea respirației indiene *pranayama*, dar ea nu este folosită prea mult în qi gong. Cu toate acestea, este folosită de unii adepți taoiști pentru meditația avansată. Metoda este discutată în detaliu în volumul *Tao pentru SS&L*, iar cititorii nu ar trebui să treacă mai departe de instrucțiunile date acolo fără îndrumare personală din partea unui maestru experimentat. Se pot întâmpla multe lucruri neprevăzute ca urmare a reținerii prelungite a respirației, când este impropriu practică, inclusiv acele devieri pe care taoiștii le consideră un fel de a te „juca cu focul, posedat de demoni” (*dzou huo ru muo*). Nu vă jucați cu focul !

Respirația prelungită

Această metodă se bazează pe mișcări complete, profunde, prelungite de inspirație și expirație. Respirația abdominală și naturală folosește doar 70-80 % din capacitatea plămânilor, în timp ce respirația prelungită se desfășoară la întreaga capacitate. Acest tip de respirație mărește volumul de oxigen absorbit și de dioxid de carbon eliminat din corp, dirijează mai multă energie în afară spre piele în timpul expirației și înmagazinează mai multă energie în măduvă în timpul inspirației. Ea este practică de obicei în exercițiile qi gong care presupun rămânerea în stare de nemișcare meditativă și mai puțin în exercițiile de mișcare.

Respirația prin corp

Odată cu această tehnică de respirație, vă concentrați pe felul în care simțiți expansiunea și contractarea în regiunea abdominală și vizualizați cum pulsează energia radiantă în jurul corpului, extinzându-se și contractându-se, la fel ca un balon uriaș. Pe măsură ce înregistrați progrese cu această tehnică de respirație, puteți începe să „respirați” prin piele, făcând schimb de energie în mod direct cu mediul extern. Poate fi practică fie în poziția șezând, fie în picioare.

Respirația prin podul palmei și talpa piciorului

Prin acest mod de respirație, veți simți și vizualiza cum qi-ul pătrunde și iese din punctele energetice vitale localizate în podul palmelor sau tălpile picioarelor. Punctul din podul palmei este numit „Palatul Muncii”, iar punctul din talpa piciorului „Izvorul Clocotitor”. Acestea sunt puncte puternice și de obicei nu le ia prea mult timp începătorilor până ajung să fie capabili să simtă cum qi-ul le curge prin corp. Senzația este într-un fel similară cu

o supapă sau o clapetă care se deschide și se închide la începutul actului de inspirație și la sfârșitul celui de expirație. Acesta este un mod potrivit de a elimina excesul de căldură din corp și de a asimila qi-ul proaspăt din mediul înconjurător. El poate fi practicat fie stând în picioare, fie șezând, precum și în timpul exercițiilor de mișcare.

Respirația pentru transportarea qi-ului

Această tehnică de respirație necesită multă concentrare și o anumită familiarizare cu senzația deplasării qi-ului în interiorul meridianelor și canalelor. Folosindu-vă de minte pentru a conduce energia și de respirație pentru a o deplasa, veți transporta qi-ul la orice organ, membru sau țesut pe care doriți să îl energizați. Aceasta este o excelentă tehnică de autovindecare și poate fi folosită pentru a dizolva tumori și chisturi, a stimula organele și glandele leneșe și a furniza sânge și energie țesuturilor stagnante. Metoda necesită multă practică și este cel mai eficientă atunci când practicantul stă nemișcat. Începătorii pot încerca să o combine cu o respirație naturală sau normală abdominală, deoarece este un bun mod de a începe cultivarea controlului mental asupra curgerii energiei interne.

De cele mai multe ori, veți folosi modul de respirație normală abdominală în timpul practicării qi gong-ului. Pentru a vă regla adecvat tiparele de respirație în timpul practicării, este util să aveți în vedere cele opt calități esențiale pe care trebuie să le îndeplinească respirația, prezentate mai jos.

Tăcută

Străduiți-vă ca respirația să fie cât mai tăcută cu putință. Acest lucru necesită să respirați încet și lin și să vă mențineți mintea concentrată asupra propriei respirații.

Fină

Curentul de aer care iese și intră pe nas și gât ar trebui să fie foarte fin, asemenea unei brize ușoare, nu brutal și agitat cum este o rafală de vânt.

Ponderată

Absolut fiecare inspirație și expirație ar trebui să fie realizată cât mai domol și ponderat, fără să vă grăbiți să treceți la următorul ciclu de respirație. Pentru a reuși acest lucru, mintea trebuie să fie la rândul ei complet liniștită și să nu se grăbească. În loc să priviți ceasul, priviți-vă respirația.

Profundă

Trageți adânc aerul până în abdomen, lăsând plămânii să împingă diafragma în jos. Acest lucru nu înseamnă să vă umpleți plămânii 100 %, deoarece ar putea să se creeze o tensiune în piept, la umeri și mușchii gâtului. Inspirați până la aproximativ 70-80 % din capacitate, rămânând cât mai relaxat cu putință, în timp ce abdomenul se extinde, apoi treceți încet și lin la expirație și trageți abdomenul în interior, în timp ce diafragma se ridică.

Prelungită

Încercați ca inspirările și expirările să fie cât mai lungi cu putință fără să suprasolicitați sau să forțați toracele și abdomenul. Pentru aceasta trebuie să respirați profund și lent și să vă mențineți mintea concentrată pe propria respirație.

Catifelată

Cultivați senzația de catifelare și netezire în timp ce respirați păstrând mușchii relaxați, respirația domoală și mintea liniștită.

Continuă

Fiecare inspirație ar trebui să curgă lin contopindu-se în următoarea expirație, urmată de o altă inspirație și așa mai departe, fără nicio pauză sau reținere a respirației între ele. Lăsați inspirația și expirația să urmeze una după cealaltă în mod natural și continuu, asemenea pendulului unui ceas.

Egală

Încercați să faceți astfel încât inspirațiile și expirațiile să fie egale ca lungime și durată. Acest lucru necesită echilibru emoțional și liniște mentală. De asemenea, îi asigură minții un subiect pe care să se concentreze în timpul practicării.

Reguli generale de practicare

Când adoptați qi gong-ul în rutina dumneavoastră zilnică, ar trebui să urmați liniile directe tradiționale formulate de vechii maeștri chinezi, bazate pe mii de ani de experiență. Respectând aceste reguli, veți accelera progresul și veți evita să cădeți în capcanele comune pe drumul care vi se deschide :

- Începeți practicarea qi gong-ului fără niciun fel de idei preconcepute sau așteptări exagerate cu privire la rezultate. Pur și simplu urmați instrucțiunile și practicați exercițiile cu determinare, păstrându-vă mintea deschisă și conștientă.
- Nu lăsați mintea să vă fie distrasă de fenomene exterioare sau anumite senzații în timp ce practicați qi gong-ul. Rămâneți vigilent față de tot ceea ce se petrece în jur și față de senzații, dar concentrați-vă atenția în mod deosebit pe forma și conținutul exercițiilor pe care le executați.
- Încercați să vă păstrați mintea limpede evitând gândurile discursive și feriți-vă de bulversarea mentală a dialogului interior.
- Țineți-i sub control pe cei Cinci Hoți ai tentațiilor senzoriale care v-ar putea distra atenția în timpul practicării : vederea, auzul, mirosul, gustul, pipăitul. În loc să vă lăsați simțurile să fie atrase de ceea ce se petrece în afară, întoarceți-le în interior și concentrați-le atenția pe respirație, energie, puls și organele vitale.
- Reglați-vă activitatea sexuală, în special în timpul perioadelor de practicare intensivă a qi gong-ului. Bărbații ar trebui fie să practice metode ale „Cultivării Duale”, reținând

sperma și reglându-și ejacularea conform preceptelor taoiste, fie să reducă frecvența actelor sexuale. Bărbații nu ar trebui să practice qi gong-ul imediat după ejaculare sau să ejaculeze imediat după practicare.

- Evitați expunerea la căldură sau frig în exces în timpul practicării. În perioadele toride, practicați la umbră, nu direct în bătaia soarelui. Când este frig afară, îmbrăcați-vă cu haine călduroase.
- Când simțiți că sunteți bolnav sau obosit, practicați cu mișcări blânde și lente, fără să vă extenuați, și opriți-vă când ați obosit.
- Nu stați în bătaia vântului când practicați qi gong. Exercițiile vă deschid porii și canalele energetice, astfel încât este ușor să contractați „afecțiuni aduse de vânt” când este frig puternic, uscăciune, umezeală sau se manifestă alte condiții specifice Vântului Rău. Totodată, vântul are tendința de a împrăștiia qi-ul în timpul practicării qi gong-ului. Din același motiv, cel mai bine este să nu faceți baie cel puțin 20 de minute după ce practicați, până când porii nu se închid.
- Scoateți-vă de la mână ceasul, brățările și orice alte obiecte care se încolăcesc în jurul membrelor și slăbiți strânsoarea curelei și a nasturilor, în special în jurul taliei. Chiar și cea mai ușoară presiune resimțită pe piele poate să inhibe respirația abdominală și să obstrucționeze curgerea energiei.
- Reglați-vă dieta în mod adecvat pentru a asigura cel mai potrivit combustibil cu putință pentru conversia de la esență la energie a alchimiei interne. Evitați în mod special zahărul și amidonul rafinat, alimentele prăjite în baie de ulei, produsele lactate și carnea de porc. Consumați din belșug fructe și legume proaspete și produse din cereale integrale.
- Goliți-vă vezica urinară înainte să practicați, dacă o simțiți încărcată, dar nu urinați imediat după ce ați practicat exercițiile qi gong. Fluidele din vezică ajută la colectarea și stocarea energiei în Câmpul Elixirului Inferior, așa încât nu ar trebui să evacuați conținutul din vezică timp de cel puțin 20 de minute după o ședință de exerciții, pentru a da șanse energiei pe care ați acumulat-o să intre și să circule în Canalele Conducător și al Concepției.
- Nu începeți practicarea dacă sunteți supărat și nu vă supărați în timpul sau imediat după practicarea exercițiilor. Izbucnirile emoționale risipesc energia și dacă se întâmplă acest lucru în timpul practicării qi gong-ului poate să fie destul de nociv.
- Nu practicați cu stomacul plin. Este bine să așteptați aproximativ două ore după o masă copioasă și cel puțin o oră după o masă ușoară înainte să începeți ședința de exerciții.
- Nu practicați qi gong-ul sau meditația în timp ce afară se petrec fenomene meteorologice extreme, cum ar fi furtună cu tunete, fulgere, uragan, taifun etc. Qi-ul violent, instabil poate să pătrundă în sistemul dumneavoastră energetic în timpul unor asemenea stări ale vremii și să vă afecteze grav echilibrul energetic.
- Nu vă grăbiți să treceți mai departe de nivelul la care ați ajuns în practicarea exercițiilor. Aveți răbdare și avansați pas cu pas. Practicați toate exercițiile cât mai corect cu putință și nu treceți la un nivel mai avansat până când nu stăpâniți mai întâi tehnicile cu care lucrați în prezent.
- Începeți întotdeauna să practicați având mintea liniștită. Nu lăsați ca mintea să vă fie tulburată de problemele pe care le aveți la locul de muncă, acasă sau la școală. Este imposibil să vă relaxați corpul și să vă reglați respirația dacă mintea dumneavoastră nu este limpede și calmă.

- Înghițiți întotdeauna saliva limpede, dulce secretată de glandele de sub limbă în timpul practicării exercițiilor. Cunoscută drept „infuzia medicinală” sau „roua dulce”, această secreție este foarte benefică pentru stomac și în același timp este considerată un factor imunitar în medicina tradițională chineză. Scurpați orice flegmă provenită din plămâni sau din sinusuri, dar faceți acest gest cu delicatețe. Scurparea în forță în timpul practicării exercițiilor împrăstie qi-ul.
- Rămâneți încrezător în efectele benefice ale practicării exercițiilor și nu permiteți îndoielilor și nerăbdării să vă submineze hotărârea de a persevera. „Exersând veți atinge perfecțiunea” este un dicton valabil atât pentru qi gong, cât și pentru oricare altă aptitudine.

Tăcerea e de aur

În unele tradiții asiatice, cum este cea tibetană, energia este deseori un concept sinonim cu „vorbirea”. Aceasta deoarece vorbirea consumă un volum considerabil de respirație și energie și, dacă nu este exprimată sub formă de mantră, incantații sau rugăciuni, ea este de obicei indisciplinată, inegală și deseori redundantă. Sindromul „gurii care merge ca o moară”, ce pare să afecteze mulți oameni din mediile urbane aglomerate, epuizează rezervele de energie și poate să scadă rezistența și să slăbească imunitatea organismului. După cum spunea Chang San-feng, maestru Tao și specialist în arte marțiale, în urmă cu 600 de ani : „Uită să mai rostești cuvinte și energia ta nu se va risipi”. Adeptul taoist și autorul Liu I-ming este de aceeași părere : „Când gura vorbește, energia se risipește”. Dacă nu aveți ceva important de spus, este bine întotdeauna să vă țineți gura ferecată, deoarece bârfa inutilă și monologurile nesfârșite sunt precum cauciucurile care se dezumflă : ele lasă energia să scape și vă lasă dezumflat. Tăcerea este un mod eficient de a conserva energia pentru a fi folosită în scopuri interne mai importante.

Un vechi proverb chinezesc spune : „Boala intră pe gură ; necazul iese pe gură”. Prima propoziție este foarte clară : gura deschisă este o invitație pentru microbi, praf și toxine purtate prin aer pentru a pătrunde în sistemul nostru. Cea de-a doua propoziție se referă la faptul că suntem de multe ori cei care ne generăm propriile necazuri personale când ne ia gura pe dinainte și nu avem grijă ce spunem, în felul acesta jignindu-i pe alții, dezvăluind anumite lucruri despre noi înșine care ar fi fost mai bine să fie păstrate secrete, făcând o impresie proastă asupra celor din jur etc.

Așadar, alegeți-vă cu grijă cuvintele, vorbiți domolit și nu spuneți mai mult decât este necesar.

Semne de progres

Începătorii în practicarea qi gong-ului se confruntă de obicei cu o diversitate de senzații care ar putea la început să-i alarmeze sau să-i nedumerească, dar care de fapt nu sunt dăunătoare, ci pot să fie semne ale progresului înregistrat. Aceste senzații ne arată cât de mult sunt deschise canalele energetice și că energia și sângele circulă liber prin țesuturile altădată lipsite de o circulație suficientă. De îndată ce organismul și sistemul dumneavoastră energetic ajung să se obișnuiască cu un nivel îmbunătățit al circulației sângelui și energiei, aceste simptome vor începe să dispară treptat. Totuși, uneori ele pot să indice și o postură

incorectă, o respirație inadecvată sau condiții ambientale necorespunzătoare pentru practicare, caz în care trebuie să luați măsuri pentru a le elimina. Aceste senzații ar trebui să vă servească drept principii călăuzitoare fără să vă alarmeze sau să vă distragă de la practicarea exercițiilor.

Senzațiile de fierbințeală sau răceală, în special la mâini, picioare și cap

Valurile de fierbințeală resimțite în diverse părți ale corpului sunt un indiciu că energia și sângele curg din abundență prin țesuturile în mod normal lipsite de o circulație intensă, în timp ce senzațiile de răceală pot fi cauzate de practicarea pe o vreme rece, fără a avea haine suficient de călduroase, de expunerea la vânt sau de tensiunea mentală și emoțională, care blochează circulația.

Amorțeala și furnicăturile

Deseori, începătorii se confruntă cu o senzație de amorțeală în picioare, la genunchi sau glezne, deoarece mușchii și tendoanele nu sunt obișnuite să rămână în postura Calului perioade mari de timp. Furnicăturile din mâini și picioare sunt, de asemenea, destul de obișnuite datorită îmbunătățirii circulației sângelui și energiei la extremități. Aceste simptome dispar de obicei după câteva săptămâni sau luni de practicare regulată a exercițiilor.

Senzația dureroasă și durerea acută

Senzația dureroasă este resimțită în general în coapse și regiunea lombară, deoarece acești mușchi nu sunt obișnuiți să susțină greutatea corpului în poziția Calului perioade prelungite de timp. Când mușchii și tendoanele ajung să fie bine tonificate și energizate, senzația de durere va dispărea. Uneori, durerile sunt rezultatul unei posturi incorecte, care ar trebui corectată imediat.

Durerea de cap și durerea oculară

Aceste dureri sunt resimțite de obicei de către începători, deoarece în cazul lor există tendința ca energia qi să rămână blocată la nivelul capului din cauza unei respirații îngreunate sau a unei circulații incomplete a energiei. Pe măsură ce canalele se deschid și respirația devine mai lină, aceste simptome se liniștesc treptat. Durerea de cap poate fi cauzată și de încordarea umerilor și a gâtului în timpul practicării, lucru care determină energia să se blocheze la nivelul capului. Prin urmare, este important să se încheie fiecare sesiune cu executarea unei serii scurte de exerciții de liniștire a organismului prin atragerea excesului de energie de la cap în jos și înmagazinarea lui acolo unde îi este locul, în regiunea inferioară a abdomenului.

Tremuratul

Acesta este un semn foarte des întâlnit în stadiile de început ale practicării exercițiilor. Tremuratul se manifestă de obicei în membre și abdomen și este în general cauzat de o

infuzie bruscă de sânge și energie în mușchi. El poate fi determinat, totodată, de tensiunea musculară, care obstrucționează fluxul de energie, caz în care trebuie să executați anumite exerciții de întindere și să vă concentrați pe relaxarea fizică în timpul practicării. De asemenea, veți avea tremurături și dacă vă depășiți capacitatea normală în timpul exercițiilor. Uneori, întregul corp va începe să tremure brusc, chiar dacă practicați corect exercițiile și vă încadrați în limitele capacității dumneavoastră. Acesta este un semn bun al progresului pe care îl înregistrați, întrucât el evidențiază faptul că energia curge cu vigoare prin cele Opt Canale Extraordinaire. De fiecare dată când se întâmplă, nu ar trebui nici să încurajați, nici să descurajați acest lucru. Nu trebuie decât să lăsați lucrurile să își urmeze cursul firesc și tremuratul va dispărea treptat.

Transpirația caldă

Transpirația este un lucru obișnuit în practicarea qi gong-ului, în special în etapa de început. Ea indică faptul că energia curge spre suprafața corpului și deschide porii. Dacă există un surplus de energie a Focului în sistem, el va fi dirijat la suprafață și eliminat prin pori sub formă de transpirație caldă. Chiar dacă exercițiile de qi gong par să fie foarte liniștite și delicate în mișcări privite din afară, ele generează și pun în circulație nivele ridicate de energie în interiorul organismului. Trebuie să aveți grijă să vă protejați pielea de expunerea la vânt și frig în timpul practicării și, dacă transpirați abundant, stergeți-vă imediat după ce ați încheiat exercițiile și nu faceți duș cel puțin 20 de minute.

Insomnia

Creșterea vitalității esenței, energiei și spiritului pe care o generează qi gong-ul poate să determine modificări ale tiparelor de somn, având drept rezultat instalarea unei perioade de insomnie cât timp sistemul se readaptează la nivele mai ridicate de hormoni, energie și conștiință. Când se întâmplă acest lucru, concentrați-vă mintea asupra respirației în timp ce stați întins în pat așteptând să vă cuprindă somnul. Până la urmă, când sistemul s-a adaptat singur la o circulație îmbunătățită a energiei, vă va veni mai ușor să adormiți, veți avea un somn mai profund și veți necesita o perioadă mai scurtă de somn în fiecare noapte.

Senzația de gât uscat

Această senzație este provocată de o creștere a fluxului de aer care trece prin gât în timpul practicării exercițiilor. Ea poate fi ușurată ținând limba apăsată pe cerul gurii, ceea ce stimulează secreția de „rouă dulce” limpede din glandele salivare aflate sub limbă. Înghițirea periodică a acestei salive vă va ține gâtul lubrifiat.

Stimularea sexuală

Acesta este un semn al progresului înregistrat, determinat de intensificarea producerii de hormoni în regiunea sacrală, în mod deosebit în testicule și ovare, și de întărirea energiei rinichilor, care guvernează potența sexuală. Este important să nu se piardă această esență și energie sexuală crescută cheltuind-o pe o activitate sexuală nechibzuită, care nu va face

decât să vă submineze exercițiile. O vitalitate sexuală crescută ar trebui să fie folosită ca bază pentru creșterea și rafinarea energiei care să hrănească creierul și să cultive spiritul. Ea ar putea fi folosită și pentru practicarea exercițiilor de yoga pentru Cultivarea Duală sexuală cu un partener experimentat.

Deviații și corecții

Uneori, din cauza unei posturi incorecte, a respirației greoaie sau a lipsei de concentrare, energia se va bloca într-un anumit punct și va provoca senzația de disconfort. Aceasta este numită „energie deviantă” și ea ar trebui să fie corectată imediat, altfel putând să obstrucționeze funcționarea sistemelor nervos și circulator. Cele șase deviații cele mai comune și corecțiile lor sunt redată mai jos.

Amețeala

Amețeala poate fi produsă de o acumulare prea mare de sânge și energie la nivelul capului, de o respirație prea intensă sau de reținerea respirației. Ea poate fi corectată prin masarea tâmpelor, prin lovituri iuți cu podul palmei pe ceafă și gât, prin mișcări de rotire a ochilor în cerc și masajul mușchilor gâtului și umerilor cu degetele mari de la mâini.

Tensiunea resimțită în Câmpul Elixirului Superior

Uneori, se poate să se resimtă o pulsație difuză la nivelul centrului energetic dintre sprâncene, pe măsură ce energia se acumulează acolo în timpul practicării. Această presiune poate să crească și să devină inconfortabilă dacă nu veți lua o pauză pentru a o corecta prin masarea ușoară a acestui loc cu vârful degetelor mijlociu și arătător, apoi prin lovirea ușor cu buricele degetelor pe lateral, de o parte și de alta a acestui punct, peste sprâncene spre tâmpel și în jos spre maxilar.

Tensiunea resimțită în Câmpul Elixirului Median

Tensiunea resimțită uneori mai jos de inimă și în jurul cutiei toracice poate fi cauzată de o respirație prea energică, o respirație practică cu mușchii toracelui încordați sau o respirație mai profundă decât vă permite flexibilitatea diafragmei. Sunt două moduri de a corecta acest neajuns, prin așezarea palmelor una peste cealaltă în dreptul inimii și masarea cu fermitate, dar lent, în cerc, sau prin masarea cutiei toracice începând din dreptul sternului spre laterale, cu podul palmelor.

Tensiunea resimțită în Câmpul Elixirului Inferior

De abicea această deviație se manifestă sub forma unui tremor în mușchii abdominali, o pulsație difuză în spatele ombilicului sau o senzație de disconfort în intestine. Poate fi ușor corectată prin așezarea palmelor una peste cealaltă în dreptul ombilicului și masarea cu fermitate, dar lent, în cerc, în timp ce respirați normal și vă relaxați corpul.

Tensiunea sexuală

Când energia ajunge să fie blocată în sacrum sau când secrețiile intensificate de hormoni sexuali nu sunt sublimite în energie, se poate ajunge la creșterea tensiunii sexuale, care se manifestă prin poluție și erecții frecvente la bărbați, tensiune în mameloane și vagin la femei și fantezii sexuale în cazul ambelor genuri. În această situație, excesul de energie sexuală trebuie să fie redistribuit din sacrum în sus spre creier și în afară spre membre. Unul dintre modurile cele mai rapide de a face acest lucru este prin flexarea anusului și perineului pentru a atrage excesul de energie sacrală în sus prin coccis și canalele spinale în cap. Puteți, de asemenea, să practicați poziția yoga cunoscută drept „Lumânarea” sau „stând pe umeri”, care drenează fluidele în exces din sacrum și le atrage în sus spre cap. Un alt mod de a corecta această deviație este să vă angajați într-o ședință prelungită de Cultivare Duală a actului sexual, fără ca bărbatul să ejaculeze, pentru a pune în circulație și a sublima esența și energia sexuală în exces.

Moduri de practicare a qi gong-ului

Există șapte moduri esențiale de practicare a qi gong-ului, fiecare având propriile scopuri și parametri specifici, după cum urmează :

Pregătirea

Aceasta este etapa de încălzire a practicării, realizată la începutul fiecărei ședințe în scopul întinderii tendoanelor și ligamentelor, tonifierii mușchilor, deschiderii canalelor energetice, stimulării circulației și generării unui câmp bipolar puternic.

Mobilizarea

Reprezintă partea esențială a practicării qi gong-ului, în care respirația abdominală profundă se combină cu mișcările ritmice lente ale membrelor și trunchiului pentru a genera și mobiliza fluxul de energie prin meridiane și a distribui sânge și qi creierului, organelor interne, glandelor, mușchilor, măduvei și oricărui alt țesut din organism.

Colectarea

Este etapa de liniștire a practicării, executată la sfârșitul fiecărei ședințe cu scopul de a colecta și stoca energia în Câmpul Elixirului Inferior, puțin mai jos și în spatele ombilicului. Renunțarea la executarea acestei etape poate să producă risipirea energiei și pierderea ei sau blocarea ei la nivelul capului sau pieptului ca o energie deviantă. Mulți maeștri consideră că exercițiile de colectare direcționează energia în jos spre vezica urinară, unde electroliții din urină o rețin și o stochează până când intră în circulația generală din Canalele Conducător și al Concepției sau „Orbita Microcosmică”. De aceea, cei mai mulți maeștri îi sfătuiesc pe adepți să nu urineze timp de 15 sau 20 de minute după fiecare ședință.

Nemișcarea

Această etapă este ceea ce se numește „meditație” în Occident. Adepții încep de obicei să practice meditația stând așezați într-o poziție nemișcată după ce ating un anumit nivel de îndemânare în executarea exercițiilor qi gong de meditație prin mișcare. Qi gong-ul executat șezând nemișcat se concentrează pe circulația energiei în interior, pe deschiderea punctelor vitale denumite „căi” și pe sublimarea energiei în direcție ascendentă, pornind de la sacrum spre cap, cu scopul de a cultiva forța spirituală.

Vindecarea

Acest mod de practicare este menit să fie folosit în scopul vindecării, fie al autovindecării, fie al vindecării altora. Este o metodă avansată care necesită o experiență considerabilă și un bun control al minții asupra energiei. Când este practică singură, implică folosirea minții pentru a conduce energia spre regiunile bolnave din corp. Practică în combinație cu alte tehnici, ea necesită ca practicantul să se concentreze și să își proiecteze energia internă în afara corpului, prin mâini, și în corpul pacientului, unde echilibrează și fortifică energia proprie a pacientului. Acest tip de vindecare a devenit foarte popular astăzi în China, unde este în prezent supus unor cercetări științifice intensive.

Mișcarea spontană

Acest mod de practicare are loc de obicei spontan în timpul practicării prin nemișcare sau stând în picioare, în etape intermediare sau avansate, și este marcat de un tremor brusc, involuntar sau de mișcări bruște necontrolate realizate din cap, membre, trunchi sau întregul corp. Acestor genuri de mișcări nu ar trebui nici să li se opună rezistență, nici să fie încurajate, ci mai degrabă să li se permită să se manifeste în mod natural. De obicei ele indică o tranziție de la un nivel mai puțin avansat la unul superior de practicare a exercițiilor.

Forța extraordinară

Acest mod poate fi practicat doar de către adepții foarte avansați, deoarece implică refacerea forțelor primordiale intrinseci existente în toate ființele umane, însă pierdute cu mult timp în urmă practic de fiecare dintre noi. Aceste forțe, cum sunt clarviziunea, percepția extrasenzorială, darul vindecării, deplasarea obiectelor la distanță și alte forțe așa-zis „miraculoase”, pot fi trezite din nou și aduse sub control voluntar odată cu practicarea qi gong-ului, dar numai după mulți ani de practicare riguroasă.

Exercițiile prezentate în continuare, la fel ca și cele din volumul *Tao pentru SS&L*, includ doar primele trei moduri de practicare – pregătirea, mobilizarea și colectarea –, care ar trebui să fie executate întotdeauna în această ordine. Cu alte cuvinte, ar trebui să începeți fiecare ședință cu o serie de exerciții de încălzire pregătitoare, după care să executați exercițiile de bază concentrate pe circulația energiei și să încheiați fiecare ședință cu executarea câtorva exerciții de liniștire pentru a colecta și stoca energia în partea inferioară a abdomenului. Pentru încălzire, puteți selecta orice combinație de exerciții de încălzire prezentate în volumul *Tao pentru SS&L* sau câteva exerciții yoga simple de

întindere sau orice altă formă de gimnastică lentă, cu mișcări delicate. Pentru practicarea exercițiilor de bază, selectați un set de exerciții dintre cele prezentate în continuare și din volumul editat anterior, în funcție de ceea ce doriți să realizați. Pentru liniștire, alegeți setul de manevre potrivite pentru colectarea și stocarea energiei prezentate la sfârșitul subcapitolului dedicat exercițiilor, care urmează în continuare.

Exerciții qi gong

În continuare sunt prezentate trei tipuri de exerciții qi gong : exerciții care să crească imunitatea și să îmbunătățească funcțiile organelor vitale ; „sexerciții” individuale pentru bărbați și femei menite să stimuleze secrețiile esenței sexuale și să genereze energie sexuală ; și un set de exerciții de liniștire pentru colectarea și stocarea energiei în partea inferioară a abdomenului. Toate acestea pot fi practicate în combinație cu exercițiile prezentate în capitolele dedicate respirației și exercițiilor din volumul *Tao pentru SS&L*, pe care cititorii ar fi indicat să îl consulte pentru informații suplimentare de bază și repere practice. Printr-o scurtă trecere în revistă, vă prezint o serie de sfaturi utile pentru practicarea qi gong-ului. Cele mai multe exerciții sunt executate în postura standard a „Calului” (figura 12).

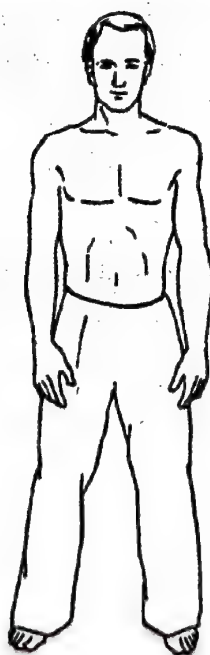


Figura 12. Postura „Calului”, poziție standard de începere a practicării specifice pentru cele mai multe exerciții qi gong

Picioarele

Țineți picioarele depărtate, la o distanță egală cu distanța dintre umeri ; bărbații trebuie să țină picioarele paralele între ele, iar femeile să le țină orientate în afară, la 45 de grade. Greutatea corpului ar trebui să fie distribuită în mod egal pe cele două picioare și centrată mai degrabă pe partea din față a tălpii decât pe călcâie.

Genunchii

Articulațiile genunchilor ar trebui să fie relaxate și ușor îndoite pentru a permite circulația liberă a sângelui și energiei între laba piciorului și șold și lăsați-vă greutatea pe coapse.

Șoldurile și bazinul

Șoldurile ar trebui să fie relaxate, iar greutatea corpului să fie susținută de coapse. Scoateți ușor în afară regiunea pelviană, astfel încât să mențineți baza coloanei vertebrale dreaptă și pe aceeași linie cu partea superioară a coloanei și gâtul.

Blocarea anală

Contractați și ridicați ușor anusul și perineul în faza de inspirație și relaxați-le în timpul expirației. Aceste mișcări ajută la deschiderea „căii” din dreptul coccisului și permit energiei să intre în circulație în Orbita Microcosmică.

Blocarea abdominală

Trageți ușor înăuntru peretele abdomenului la sfârșitul inspirației astfel încât să intensificați tensiunea abdominală internă. Această mișcare stimulează circulația energiei și asigură o presiune revigorantă asupra organelor interne.

Toracele

Mențineți toracele cât mai destins cu puțință prin rotirea ușoară a umerilor și relaxarea cavității toracice. Tensiunea din mușchii pieptului și ai coastelor inhibă respirația diafragmatică și blochează circulația energiei.

Coloana vertebrală

Mențineți coloana dreaptă și întindeți vertebrele în sus ridicând ceafa și împingând bazinul în afară, în timp ce trageți în interior fesele. Această mișcare este o condiție obligatorie pentru a imprima energiei curgerea de la osul sacral în sus spre Canalul Conducător, de-a lungul coloanei vertebrale până la cap.

Umerii

Mențineți mușchii umerilor relaxați și lăsați umerii să atârne ușor în jos. Această mișcare relaxează toracele și întinde coloana vertebrală.

Coatele

Țineți coatele ușor îndoite și brațele atârdate lejer pe lângă coapse, în timp ce scobitura de la încheietura cotului este îndreptată spre coaste, iar podul palmelor îndreptat spre spate. Această poziție facilitează curgerea liberă a energiei prin canalele brațelor.

Încheieturile mâinilor și mâinile

Încheieturile mâinilor ar trebui să fie complet relaxată, iar mâinile să atârne lejer, fără nicio tensiune în degete. Țineți degetele ușor îndoite, iar podul palmelor făcut căuș. Un vechi proverb legat de qi gong spune : „Mâinile sunt steagurile qi-ului”, ceea ce înseamnă că mâinile sunt sensibile la „vânturile” energiei, proiectând energia internă în afară și atrăgând energia externă în interior prin palme și vârful degetelor de la mâini.

Capul și gâtul

Țineți capul suspendat, ca și cum ar fi susținut de un fir atașat de creștet. Nu împingeți capul în față sau înapoi, la dreapta sau la stânga. Aplicați tehnica închiderii gâtului pentru a păstra gâtul drept și aliniat cu coloana vertebrală, astfel încât energia să curgă liber spre cap.

Bărbia și gâtul

Împingeți ușor bărbia spre gât, dar fără să aplecați capul în față. Această poziție menține gâtul drept și întinde ușor vertebrele superioare.

Ochii

Țineți pleoapele relaxate, ochii parțial închiși, însă nu strâns închiși, și eliminați orice tensiune de la nivelul mușchilor oculari. Nu vă concentrați privirea pe niciun obiect; lăsați-o să se plimbe nestingherită în jos sau drept înainte.

Buzele și dinții

Țineți buzele închise fără să încordați gura și lăsați dinții de sus să-i atingă pe cei de jos fără să încheștați mușchii maxilarului.

Limba

Țineți vârful limbii ușor apăsă pe cerul gurii, în spatele dinților din față de pe maxilarul superior. În acest fel se formează o punte care îi permite energiei să coboare din punctul aflat între sprâncene în jos prin gât și piept. De asemenea, această poziție stimulează secreția salivei din glandele aflate în spatele limbii. Saliva ar trebui să fie înghițită din când în când pe măsură ce se adună în gură.

Exerciții pentru creșterea imunității

Toate exercițiile qi gong cresc imunitatea prin intensificarea și armonizarea celor Trei Comori. Totuși, unele exerciții au fost special gândite să stimuleze glandele, organele interne și alte mecanisme implicate în mod direct în funcțiile imunitare. Este o idee

salutară să includeți o parte dintre aceste exerciții în programul dumneavoastră zilnic de practicare a qi gong-ului.

În conformitate cu principiile călăuzitoare ale medicinei chineze și alchimiei taoiste, sistemul imunitar uman are trei centri esențiali: timusul, localizat în mijlocul pieptului, în fața inimii, într-un punct energetic vital aflat la jumătatea distanței dintre mameloane, numit *tan-jung*; glandele suprarenale, localizate deasupra rinichilor și reglate de un punct energetic de pe coloana vertebrală numit *ming-men*; și coloana vertebrală. Dacă am desena o schiță simplificată care să includă timusul, glandele suprarenale și coloana, am obține o imagine care ne este familiară deja: „Supremul Absolut”, însuși simbolul Tao (figura 13)! Observați că timusul este asociat cu inima, care este guvernată de Foc, în timp ce glandele suprarenale sunt asociate cu rinichii, guvernați de Apă. Coloana vertebrală și lichidele ei cerebrospinale puternice reglează întreaga rețea de ramificații simpatice și parasimpatice ale sistemului nervos autonom, guvernează biofeedbackul dintre sistemul endocrin și sistemul nervos și mențin controlul creierului asupra organelor interne, membrilor corpului și altor țesuturi din organism.

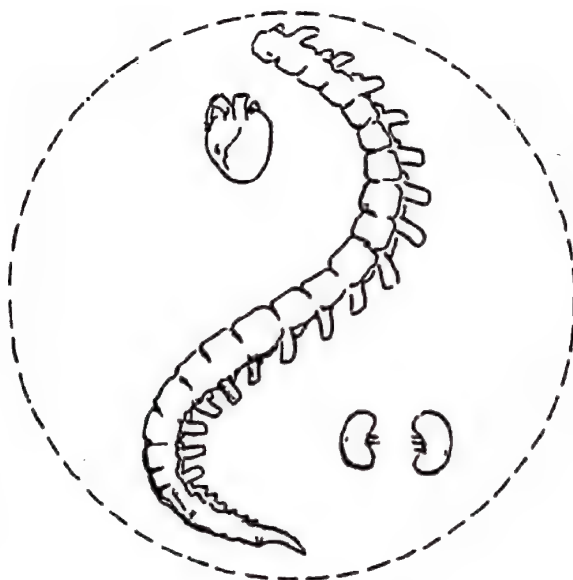


Figura 13. Reprezentarea schematică a celor trei piloni ai sistemului imunitar uman: timusul, glandele suprarenale și coloana vertebrală

O altă linie defensivă este gestionată de rinichi și ficat, care sunt responsabili pentru filtrarea și purificarea sângelui. Sângele crește imunitatea prin transportarea reziduurilor metabolice, toxinelor și microbilor în afara celulelor și țesuturilor pentru excreție și furnizarea de substanțe nutritive, oxigen, enzime și factori imunitari în celule și țesuturi. Funcția de apărare a sângelui depinde în întregime de puritatea lui și de echilibrul pH-ului, care, la rândul lor, depind de funcționarea corespunzătoare a rinichilor și ficatului.

Conform alchimiei taoiste, saliva limpede și dulce secretată de glandele care se află sub limbă are totodată proprietăți imunologice puternice. Maestrul Chang San-feng spunea:

Cheia este să lași gura să se umple cu salivă pe măsură ce energia crește și circulă în timpul perioadelor de nemișcare. Ar trebui să vizualizați această salivă ca pe niște picături de rouă dulce, aidoma mierii. Budiștii o numesc elixirul iluminării. Înghițiți-o și folosiți-vă de minte pentru a o direcționa în jos în vasul abdomenului inferior, unde se cristalizează și hrănește energia primordială.

Dacă țineți vârful limbii apăsător de cerul gurii în timpul practicării qi gong-ului și meditației, stimulați aceste secreții benefice. În continuare sunt prezentate două exerciții special concepute pentru a crește aceste secreții.

Glanda pituitară și măduva joacă, de asemenea, un rol important în imunitate prin secreția de hormoni vitali și producerea globulelor roșii și albe. În medicina chineză, creierul este considerat o formă de măduvă și toate exercițiile care energizează măduva atrag de asemenea energia în creier. Pentru a atrage energia în creier și măduvă, exercițiile qi gong trebuie să fie executate ușor, lent și lin. Meditația este și mai eficientă în energizarea acestor țesuturi lăuntrice.

Lovirea timusului (figura 14)

Tehnică : Stați în picioare în postura „Calului”, complet relaxat. Strângeți pumnul drept sau stâng și ridicați-l până la mijlocul pieptului. Începeți să loviți ușor locul aflat la jumătatea distanței dintre mameloane într-un ritm în care o lovitură mai apăsătoare este urmată de două mai ușoare : *una*, două, trei ; *una*, două, trei etc. Loviți suficient de puternic încât să simțiți cum vibrează sternul și creați un sunet profund în piept, ca de tobă. Continuați timp de trei până la cinci minute, respirând normal și păstrând mintea concentrată pe vibrațiile din piept. Puteți practica acest exercițiu dimineața, incluzându-l în exercițiile de încălzire, sau chiar înainte de culcare, sau și dimineața și seara. Practicarea lui înainte de a merge la culcare este deosebit de benefică deoarece timusul devine cel mai activ la aproximativ 90 de minute după ce ați adormit. Având în vedere că timusul se micșorează la adulți spre sfârșitul adolescenței sau în jurul vârstei de 20 de ani, este indicat să practicați acest exercițiu în mod regulat pentru a-i stimula funcția imunitară.

Avantaje : Stimulează timusul să producă celule T, care sunt factori esențiali imunitari. Atrage sânge și energie în timus, în acest fel energizându-l și hrănindu-l. Prin practicarea lui zi de zi, acest exercițiu va favoriza creșterea dimensiunii timusului și îi va îmbunătăți funcția imunitară. Vibrațiile ritmice nu doar stimulează timusul, ci totodată se propagă în toată regiunea toracică, masând ușor și energizând plămânii, inima, tuburile bronșice și gâtul.



Figura 14. Lovirea timusului

Masarea și lovirea rinichilor (figura 15)

Tehnică: Stați în picioare în postura „Calului” și relaxați-vă. Ridicați mâinile în spate în dreptul rinichilor și începeți să masați energic, în sus și în jos, regiunea rinichilor, cu partea exterioară a palmelor. Continuați până când simțiți că rinichii încep să se încălzească, ceea ce se întâmplă de obicei în doar două sau trei minute. Acesta este un mod eficient de încălzire a întregului corp în diminețile reci de iarnă. După masare, puteți lovi ușor regiunea rinichilor cu partea exterioară a palmelor, alternând stânga cu dreapta. Nu loviți prea tare, iar dacă simțiți că rinichii vă dor sau devin sensibili la aceste lovituri ușoare, treceți peste această etapă a exercițiului până când dezvoltați o rezistență mai mare în acea regiune.

Avantaje: Stimulează secrețiile glandelor suprarenale și atrage sângele și energia în rinichi, în acest fel încălzind și energizând întregul sistem. De asemenea, masajul ușor ajută la dizolvarea micilor cristale înainte ca ele să formeze pietre la rinichi și stimulează funcțiile de filtrare și excretorie ale rinichilor.

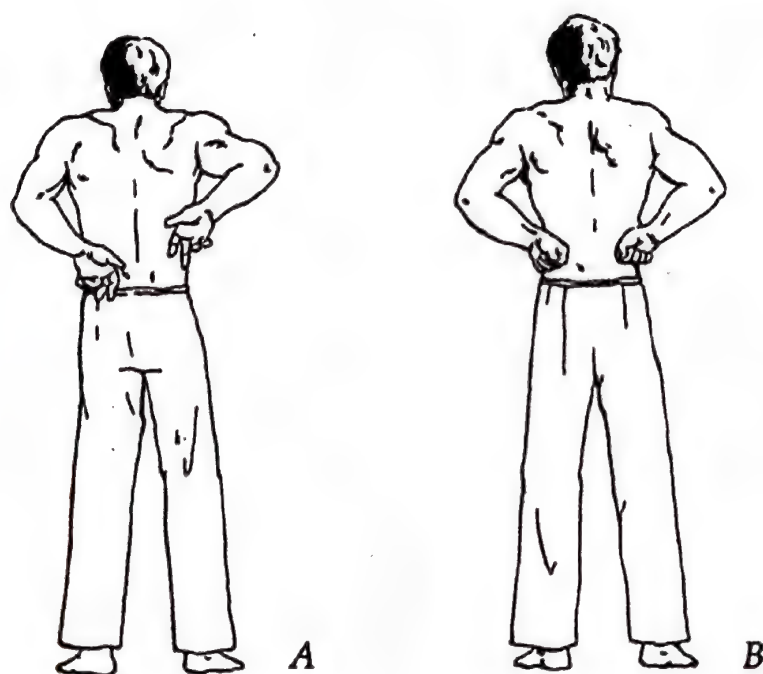


Figura 15. Masarea (A) și lovirea (B) rinichilor

Întinderea coloanei (figura 16)

Tehnică: Acest exercițiu poate fi executat stând în picioare, dar este mai ușor de realizat și la fel de eficient când se stă așezat pe un taburet sau chiar pe un scaun. Așezați-vă cu picioarele depărtate, astfel încât deschiderea să fie mai mare decât distanța dintre umeri, cu mâinile sprijinite pe genunchi, iar coloana dreaptă. Inspirați, apoi împingeți bărbia și aplecați-vă în față, întinzând toată coloana în timp ce urmați direcția bărbiei, apoi aplecați-vă în jos cu capul între genunchi. Când ați ajuns în această poziție, împingeți bărbia spre interior aducând capul în piept, arcuiți coloana în sus și începeți să vă ridicați trunchiul împingându-vă în mâinile care se sprijină pe genunchi. Mențineți bărbia în piept

până când coloana este întinsă la loc și inspirați lent în timp ce vă ridicați. După aceea, ridicați capul cu privirea drept înainte și începeți un alt ciclu de exerciții în timp ce expirați. Ideea este ca în mod alternativ să vă aplecați și să arcuiți coloana și să întindeți vertebrele în același timp cu respirația profundă diafragmatică.

Avantaje: Întinde coloana vertebrală și îndreaptă vertebrele. Stimulează toți nervii aflați de-a lungul coloanei și favorizează curgerea liberă a lichidelor cerebrospinale și energiei. Mișcările alternative de aplecare în față și arcuire a coloanei vertebrale asigură totodată stimularea directă a timusului și glandelor suprarenale și determină energia să se ridice de-a lungul canalelor coloanei mergând până la creier.

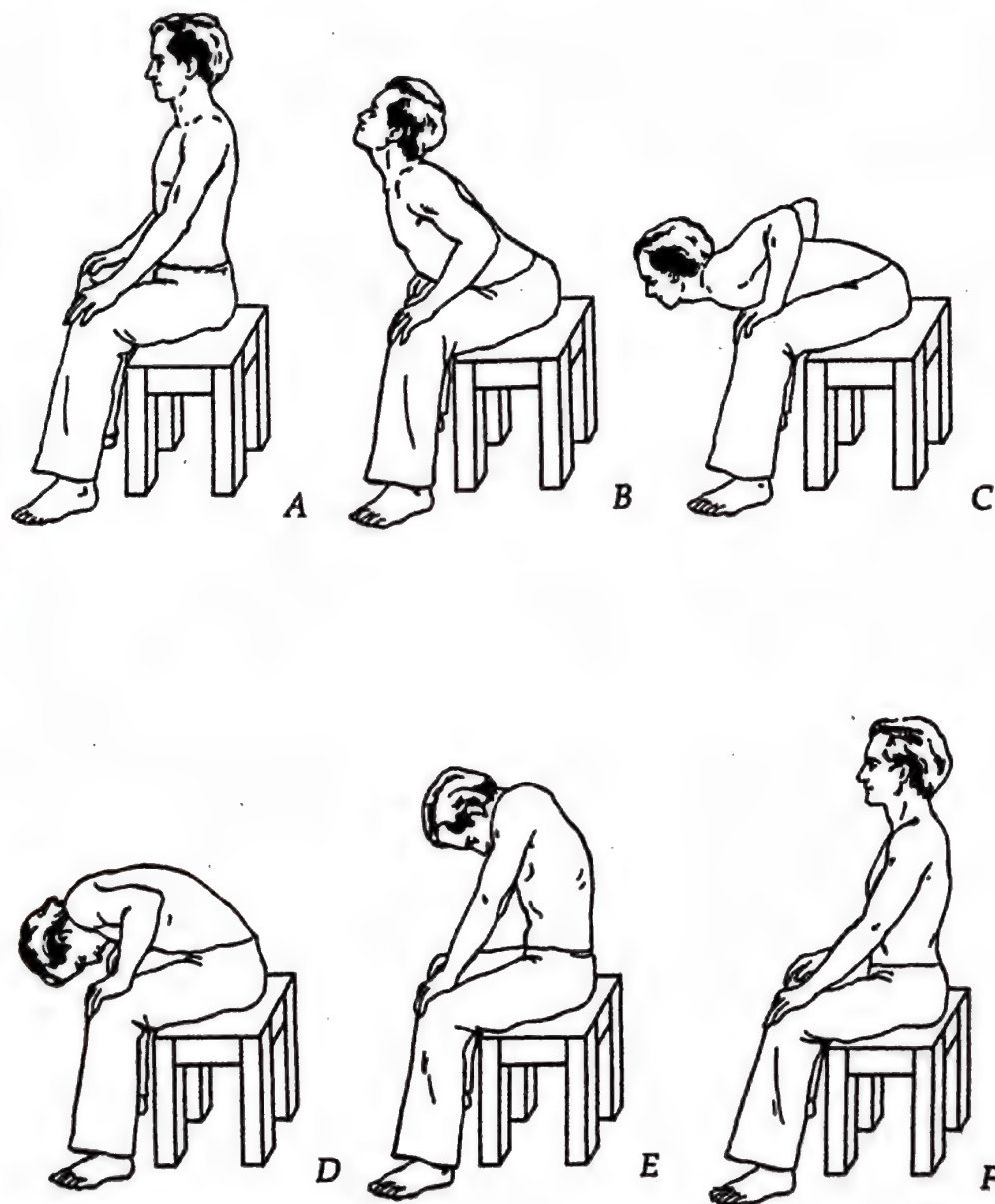


Figura 16. Întinderea coloanei

- A. Începerea posturii; inspirați.
- B. Extindeți bărbia și întindeți trunchiul înainte; începeți expirația.
- C. Întindeți corpul complet înainte; încheiați expirația.
- D. Aduceți bărbia în piept și arcuiți coloana; faceți o pauză de respirație.
- E. Îndreptați-vă spatele; începeți inspirația.
- F. Vă întoarceți la poziția inițială; încheiați inspirația.

Rularea limbii

Tehnică: Mai întâi, întindeți limba și scoateți-o afară din gură cât de mult puteți, apoi rulați-o înapoi în gură și îndoiți-o până când vârful ei atinge delicata boltă palatină. Repetați de aproximativ 12 ori. După aceea, rulați limba rapid descriind cu vârful ei cercuri fie în direcția acelor de ceasornic, fie în sens contrar – indiferent care dintre cele două mișcări, cea care vă este mai comodă –, urmând linia gingiei de sus și de jos dintre dinți și buze. Continuați să rulați limba în cercuri până când simțiți că mușchiul limbii a obosit sau a amorțit. Înghițiți saliva secretată de glandele de sub limbă.

Avantaje: Stimulează secreția de salivă benefică secretată de glandele de sub limbă. Nu numai că acest lucru este benefic pentru sistemul imunitar atunci când saliva este înghițită, dar totodată ajută la eliminarea respirației urât mirositoare prin digerarea bacteriilor din gură. De asemenea, întinderea limbii tonifică inima deoarece mușchii limbii și ai inimii sunt conectați între ei.

Ridicarea palmelor spre Cer pentru reglarea Triplului Arzător (figura 17)

Tehnică: Acesta este primul exercițiu dintr-o serie numită „Cele Opt Piese de Brocart”, un set de exerciții qi gong clasice derivate din textele străvechi incluse în *Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor* și concepute pentru a favoriza vindecarea și creșterea imunității. Stați în picioare în postura „Calului”, relaxați-vă corpul, reglați-vă respirația și liniștiți-vă mintea. Aduceți mâinile în fața corpului, cu palmele orientate în sus și degetele aliniate și ridicați-le încet prin fața corpului în timp ce inhalați lent și profund. Pe măsură ce palmele se ridică și plămânii se umplu cu aerul inhalat, trageți în interior peretele abdominal și contractați ușor anusul pentru a crește presiunea internă asupra organelor. Când mâinile ajung în dreptul feței, iar plămânii s-au umplut de aerul inspirat, întoarceți palmele în sus astfel încât să fie orientate spre cer, continuați să le împingeți în sus, deasupra capului, ținându-vă respirația pentru scurt timp până când brațele întind palmele complet în sus spre cer. În continuare, relaxați-vă și eliberați aerul, expirând lent în timp ce coborâți ușor brațele în lateral într-o mișcare ce descrie un cerc complet. Când brațele au revenit la poziția inițială iar plămânii s-au golit, întoarceți palmele din nou în sus prin fața corpului și începeți să inhalați în timp ce vă angajați într-un alt ciclu de mișcări. Executați cel puțin un exercițiu a câte 12 cicluri, de preferat două sau trei, dar nu vă grăbiți să le executați. Este mai bine să faceți șase cicluri într-un mod lent și corect decât să vă grăbiți și să realizați 60 în mod incorect.

Avantaje: Acest exercițiu armonizează energiile tuturor sistemelor organelor majore prin reglarea și echilibrarea Triplului Arzător. Arzătorul Superior din cutia toracică guvernează respirația și circulația, Arzătorul Median din plexul solar controlează organele digestive și funcționarea lor, Arzătorul Inferior din partea inferioară a abdomenului reglează organele excretoare și sexuale. Prin stimularea și armonizarea energiilor lor, acest exercițiu reglează funcțiile vitale ale sistemelor energetice ale organelor. El crește capacitatea plămânilor de a asimila energie din atmosferă; funcția circulatorie a inimii; capacitățile de curățare a sângelui ale rinichilor și ficatului; funcțiile digestive ale stomacului, pancreasului și splinei; asimilarea substanțelor nutritive în intestinul subțire; eficacitatea excretoare a colonului și vezicii urinare; și secrețiile glandulare ale hormonilor vitali. El întărește în același timp scutul energiei protectoare care învelește organismul.

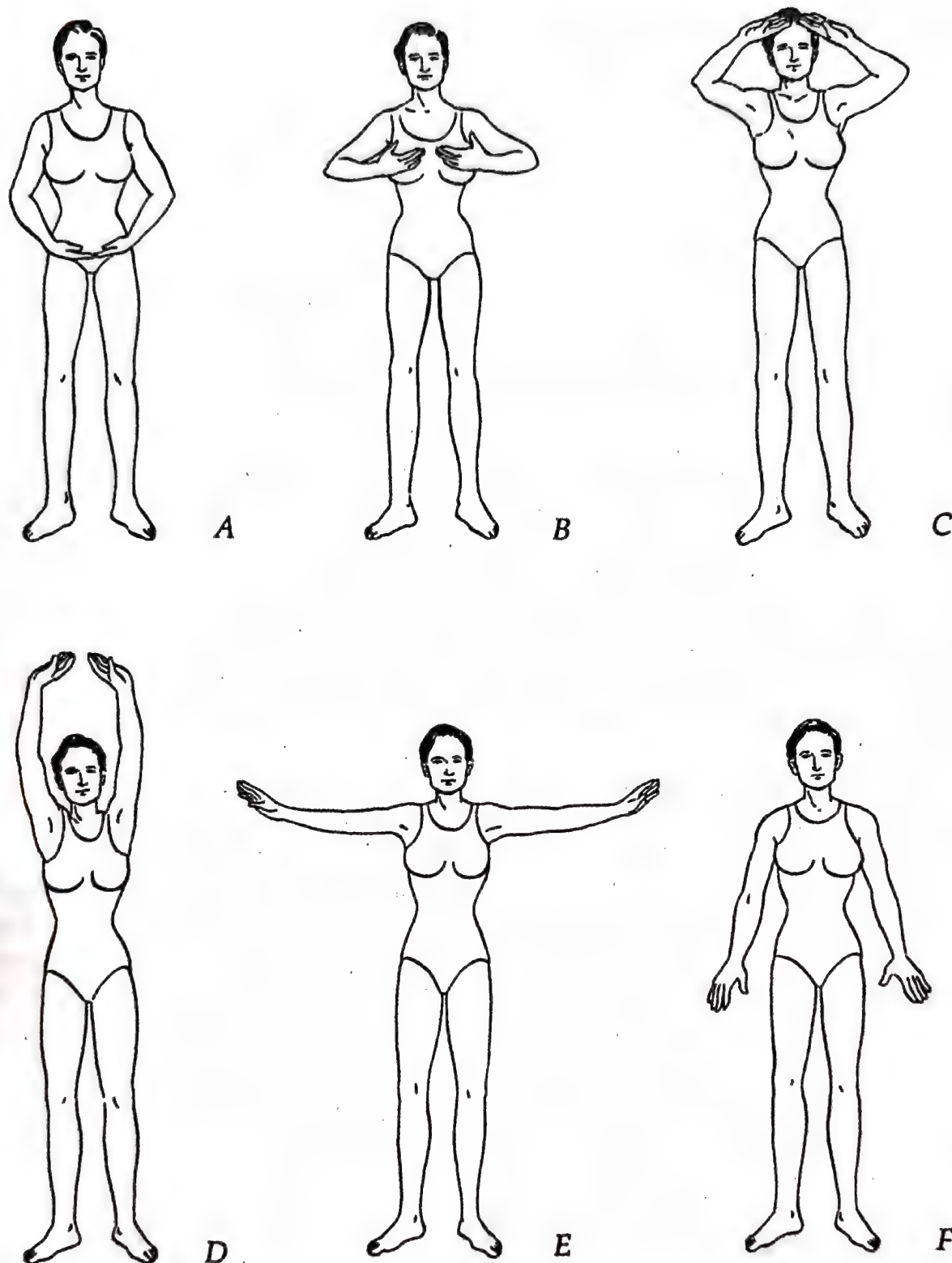


Figura 17. Ridicarea palmelor spre Cer pentru reglarea Triplului Arzător

- Începeți prin ridicarea palmelor de-a lungul trunchiului în timp ce inspirați.
- Încheiați inspirația în timp ce palmele au ajuns în dreptul inimii.
- Întoarceți palmele și ridicați-le spre cer în timp ce vă țineți respirația.
- Când brațele sunt complet întinse în sus, le coborâți în lateral pe lângă corp și începeți să expirați.
- Descriseți cu brațele un cerc în timp ce expirați.
- În timp ce brațele revin pe lângă corp, încheiați expirația.

„Scuturați din cap și dați din coadă
pentru a elimina Focul din inimă” (figura 18)

Tehnică: Acesta este cel de-al patrulea exercițiu din setul celor Opt Piese de Borcart. Mai întâi, adoptați postura corectă: picioarele să fie doar cu puțin mai depărtate decât distanța dintre umeri, cu degetele de la picioare întinse în afară la aproximativ 45 de grade, trunchiul îndoit înainte, mâinile fixate bine pe genunchi pentru a avea un sprijin solid, cu degetele de la mâini și degetul mare orientate spre interiorul coapselor. În prima parte a exercițiului, inspirați lent pe măsură ce întindeți bărbia în față și aplecați coloana, mișcând fesele în afară și în sus. Când coloana este complet extinsă, trageți bărbia în piept, fesele în interior și arcuiți-vă coloana în sus în timp ce expirați pe gură emitând sunetul „hau”. Această etapă este oarecum similară cu extensia coloanei, prezentată înainte.

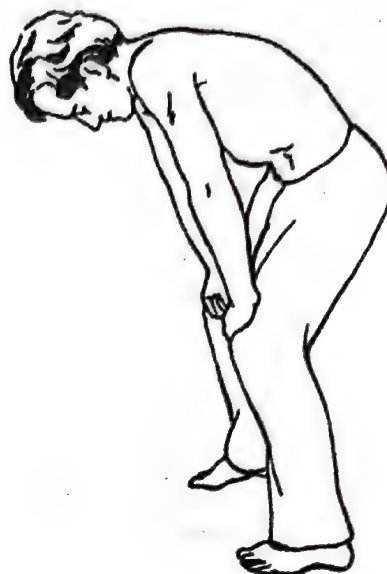
Repetati lent și lin de trei până la șase ori, apoi treceți la cea de-a doua parte: în loc să întindeți bărbia în față în timp ce inspirați, întoarceți capul la dreapta și priviți peste umărul drept, în timp ce vă aplecați din coloană și mișcați fesele în sus și în afară spre partea dreaptă. Încercați să întoarceți capul și răsucați bazinul cât mai mult în aceeași direcție astfel încât ochii să poată vedea fesele; în caz contrar, întoarceți corpul cât mai mult cu puțință. Apoi, întoarceți capul din nou cu privirea în față, trageți bărbia în piept și fesele în interior în timp ce vă arcuiți coloana și expirați zgomotos pe gură. În continuare, executați aceleași mișcări spre stânga, repetând în ambele direcții de trei până la șase ori.

Când ați încheiat faza de pe o parte pe alta, executați alte trei până la șase întinderi din prima fază. După ce ați terminat, stați drept în picioare în postura Calului și relaxați-vă executând câteva respirații abdominale profunde.

Avantaje: Acesta este un exercițiu excelent pentru întinderea și tonifierea coloanei și alinierea vertebrelor. Mișcările alternative de aplecare înainte și arcuire a coloanei vertebrale, dublate de expansiunea și contracția toracelui, asigură stimularea directă a glandelor suprarenale, timusului și coloanei. Prin expirația pe gură cu zgomot, este eliminat în afara corpului excesul de energie a Focului din Arzătorul Superior, care reglează funcționarea inimii și plămânilor. Excesul de energie postnatală a Focului este considerat o cauză majoră a apariției bolilor și afecțiunilor degenerative în medicina chineză și se datorează de obicei consumului excesiv de alimente, alcool și medicamente, respirării aerului poluat și energiei deviate produse de emoțiile scăpate de sub control. Expirațiile zgomotoase pe gură combinate cu acțiunea de pompare a mișcărilor trunchiului superior și inferior împing excesul de energie a Focului în afară prin plămâni și gură. Acest exercițiu stimulează în mod direct rinichii și glandele suprarenale, generând astfel răcorirea, calmarea energiei Apei din esența inițială stocată în sistemul energetic al rinichilor. Sistemul imunitar funcționează cel mai bine când energiile Focului și Apei sunt menținute în echilibru; stilul de viață modern are tendința să determine un exces cronic de energie deviantă a Focului. De aceea, acest exercițiu ajută sistemul imunitar să își învingă unul dintre dușmanii majori.



A



B



C

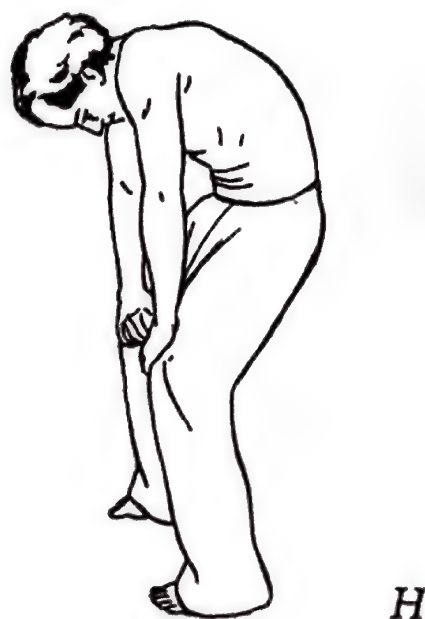
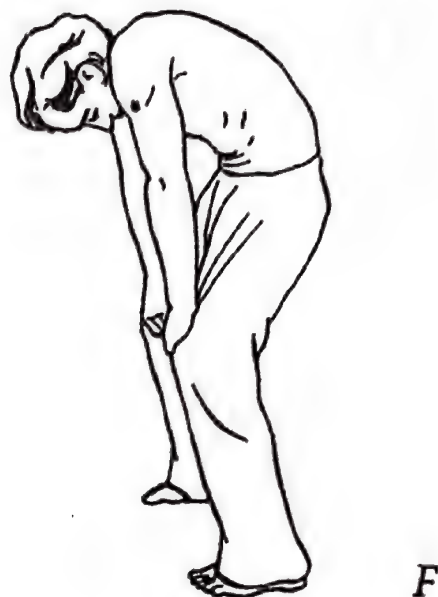
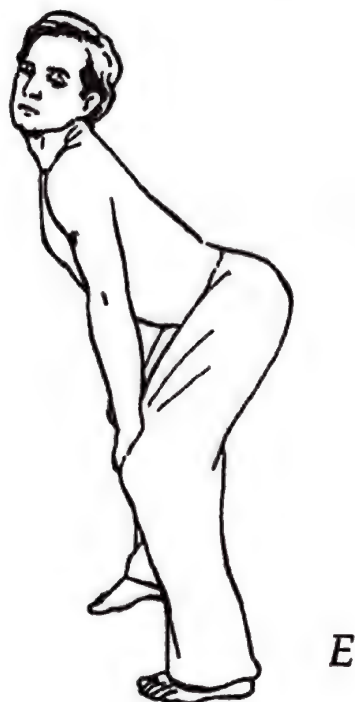


D

Figura 18. „Scuturați din cap și dați din coadă pentru a elimina Focul din inimă”

Prima etapă:

- A. Întindeți bărbia înainte, ridicați capul, aplecați coloana în față, inspirați adânc pe nas.
- B. Trageți bărbia în piept, lăsați capul în jos, arcuiți coloana, expirați pe gură.
- C. Arcuiți complet coloana ținând capul aplecat în jos, încheiați expirația.
- D. Reveniți la poziția de început, inspirați pe nas și repetați.



A doua etapă:

E. Întoarceți capul la stânga și priviți peste umăr, aplecați coloana, răsușiți șoldurile spre stânga, inspirați adânc pe nas.

F. Reveniți îndreptând capul din nou în față, trageți bărbia în piept, aplecați capul în jos, arcuiți în sus coloana, expirați pe gură.

G. Întoarceți capul la dreapta și priviți peste umăr, aplecați coloana, răsușiți șoldurile spre dreapta, inspirați adânc pe nas.

H. Reveniți îndreptând capul din nou în față, trageți bărbia în piept, aplecați capul în jos, arcuiți în sus coloana, expirați pe gură.

Podul de Fier (figura 19)

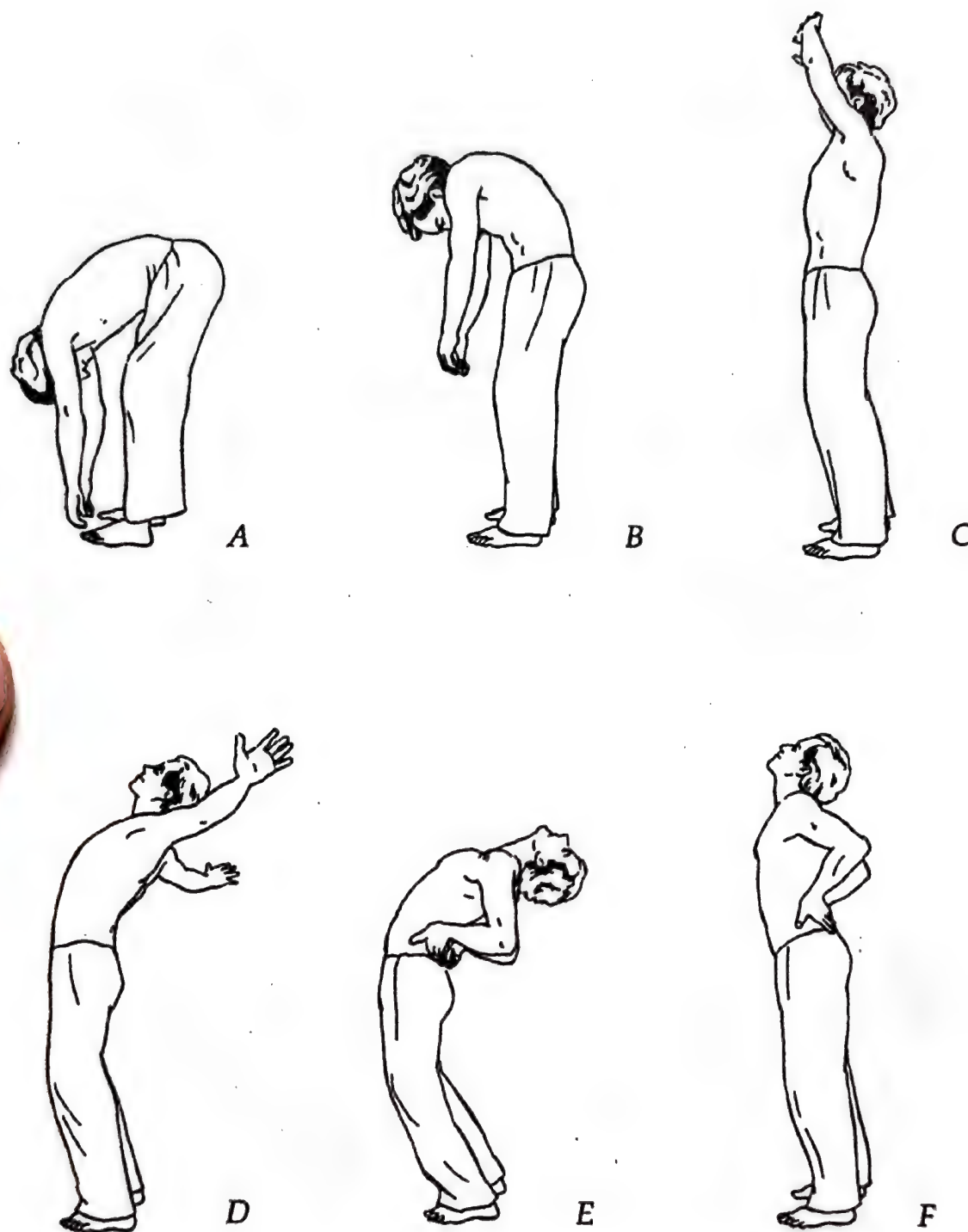
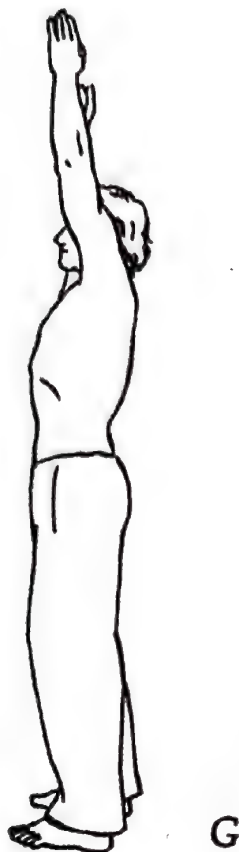
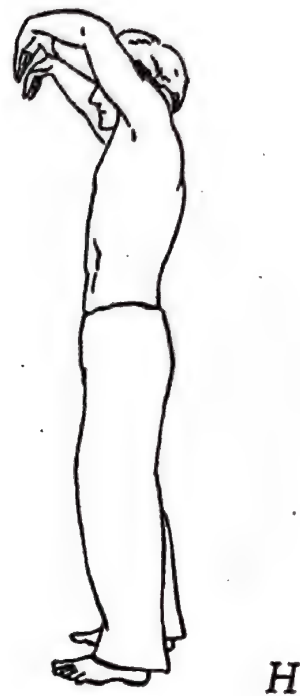


Figura 19. Podul de Fier

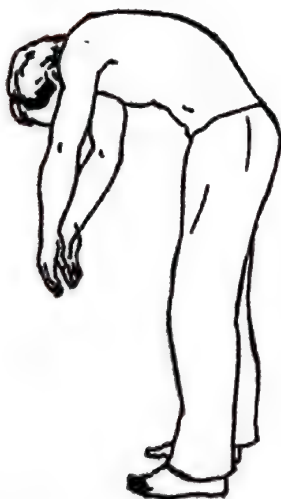
- A. Aplecați corpul înainte, cu genunchii ușor depărtați, capul și brațele atârând pe lângă corp; faceți trei respirații lente, profunde.
- B. Ridicați corpul încet, în timp ce inspirați.
- C. Continuați să ridicați brațele deasupra capului, în timp ce terminați de inspirat.
- D. Îndoți corpul pe spate încet, începeți să expirați, apoi coborâți brațele spre spate.
- E. Postura Podul de Fier, cu palmele pe corp, în dreptul rinichilor; faceți trei respirații lente, profunde.
- F. Îndreptați corpul încet în timp ce inspirați.



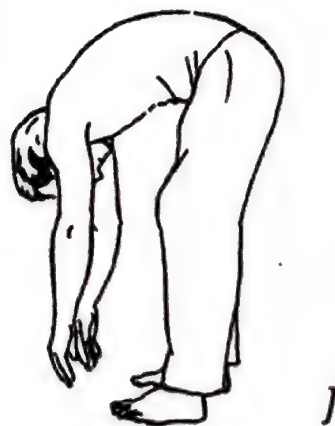
G



H



I



J

G. Întindeți brațele deasupra capului și întindeți-le în sus, încheiați inspirația și înghițiți.

H. Întoarceți degetele de la mâini spre sol, coborâți brațele pe lângă trunchi, începeți să expirați.

I. Îndoiți corpul în față și aplecați trunchiul spre sol, în spatele brațelor; continuați să expirați.

J. Reveniți la poziția de început; repetați trei respirații complete.

Tehnică : Stați în postura Calului, dar cu picioarele depărtate la o distanță puțin mai mică decât cea dintre umeri. Îndoii corpul încet în față, mai întâi aplecând capul și partea superioară a coloanei, vertebră cu vertebră, iar brațele lăsându-le să atârne în voie pe lângă corp. Când sunteți aplecat înainte cât mai mult cu putință, fără să resimțiți o stare de disconfort, lăsați-vă brațele și capul să atârne în jos complet relaxate și respirați lent, profund de trei ori, împingând aerul inspirat adânc în abdomen. Deoarece sunteți aplecat înainte, presiunea abdominală se va modifica și va face ca aerul respirat să apese pe rinichi din spate.

După cea de-a treia expirație, începeți să vă ridicați lent la loc în timpul următoarei inspirații, începând cu regiunea inferioară a coloanei, vertebră cu vertebră, ca și cum ați închide un fermoar.

Când coloana este extinsă pe verticală și dreaptă, continuați fără să faceți pauze să vă ridicați capul și brațele în sus, apoi coborâți brațele la spate și așezați-vă palmele pe corp, puțin mai jos de rinichi, în timp ce continuați să vă arcuiți spatele și lăsați capul să atârne în spate. Lăsați-vă pe spate cât mai mult posibil fără să tensionați corpul și executați trei respirații abdominale lente, profunde.

După cea de-a treia expirație, îndreptați coloana, apoi ridicați brațele și întindeți-le deasupra capului în timpul următoarei inspirații. Când brațele sunt exact deasupra capului, le mai întindeți o dată în sus, întinzând cu totul cutia toracică; înghițiți adânc (chiar dacă nu aveți salivă pe care să o înghițiți), apoi începeți să expirați în timp ce îndreptați degetele de la mâini spre sol și aduceți mâinile îndreptate în jos în fața corpului. Îndoii capul și gâtul înainte și continuați să le îndoiiți în față cu privirea spre pământ pentru a începe un alt ciclu de exerciții.

Repetăți de trei ori ca pe un exercițiu de încălzire sau de șase ori ca pe un exercițiu de bază.

Avantaj : Întinde și tonifică coloana, îndreaptă vertebrele, stimulează curgerea lichidului cerebrospinal. Respirația profundă în timp ce corpul este îndoit în față asigură stimularea masajului diafragmatic pentru rinichi și glandele suprarenale. Arcuirea pe spate în postura Podului de Fier impulsionează puternic energia din rinichi și glandele suprarenale. Mișcările de expansiune și contracție ale cavității toracice stimulează timusul. Aplecarea în spate și în față în timp ce brațele sunt ridicate și coborâte stimulează curgerea limfei și ajută circulația sângelui spre extremități.

Dragonul își întoarce capul (figura 20)

Tehnică : Acesta este un exercițiu de bază sub forma artelor marțiale, numit *ba-gua* („Cele Opt Trigrame”). El este conceput pentru tonifierea coloanei vertebrale și stimularea funcțiilor rinichilor și ficatului. Așezați-vă picioarele într-o postură cu deschidere amplă, având degetele îndreptate în afară sub un unghi de 45 de grade. Inspirați și ridicați lent brațele până ajungeți în postura Îmbrățișării Copacului. Dacă doriți, puteți practica pentru câteva minute respirația abdominală profundă cât sunteți în această postură, înainte să executați mișcările mai departe.

În continuare, inspirați și întoarceți corpul încet la dreapta, aducând brațul stâng deasupra capului, cu palma orientată în afară și brațul drept pe lângă corp, cu palma îndreptată spre piciorul drept și întoarceți capul pentru a privi în jos la mâna dreaptă. Observați în figură că o postură corectă necesită o poziție dreaptă a corpului, formându-se o linie care începe de la mâna care este îndreptată în sus, de-a lungul brațului și pe la spatele capului spre mâna stângă și coborând în jos spre picior și laba piciorului. Această aliniere corectă este importantă.

Când postura este corectă, executați patru respirații abdominale profunde, împingând aerul inspirat cât mai profund cu putință în abdomen, dar fără să forțați. Acesta este un exercițiu foarte bun pentru practicarea „respirației prin palme” : concentrați-vă atenția

pe felul în care simțiți și vizualizați energia care curge în interior și în afara punctelor aflate în centrul palmelor în timp ce respirați. După cea de-a patra expirație, inspirați și întoarceți-vă încet înapoi în postura Îmbrățișării Copacului, expirați, apoi întoarceți-vă la stânga în timpul următoarei inspirații și repetați. Repetați de cel puțin cinci sau șase ori pe fiecare parte sau chiar de mai multe ori dacă doriți.

Avantaje: Acest exercițiu asigură o stimulare directă pentru energiile rinichilor, glandelor suprarenale și ficatului. El îmbunătățește funcția de curățare a sângelui îndeplinită de ficat și rinichi. Răsucirea trunchiului în combinație cu respirația profundă diafragmatică asigură masajul diafragmatic al organelor interne, inclusiv al glandelor suprarenale, tonificază coloana vertebrală și aliniază vertebrele. Alternarea mișcărilor de extensie a cutiei toracice la dreapta și la stânga stimulează totodată timusul. Respirația prin palme în această postură atrage energia proaspătă să intre direct din atmosferă prin punctele aflate în centrul podului palmelor.

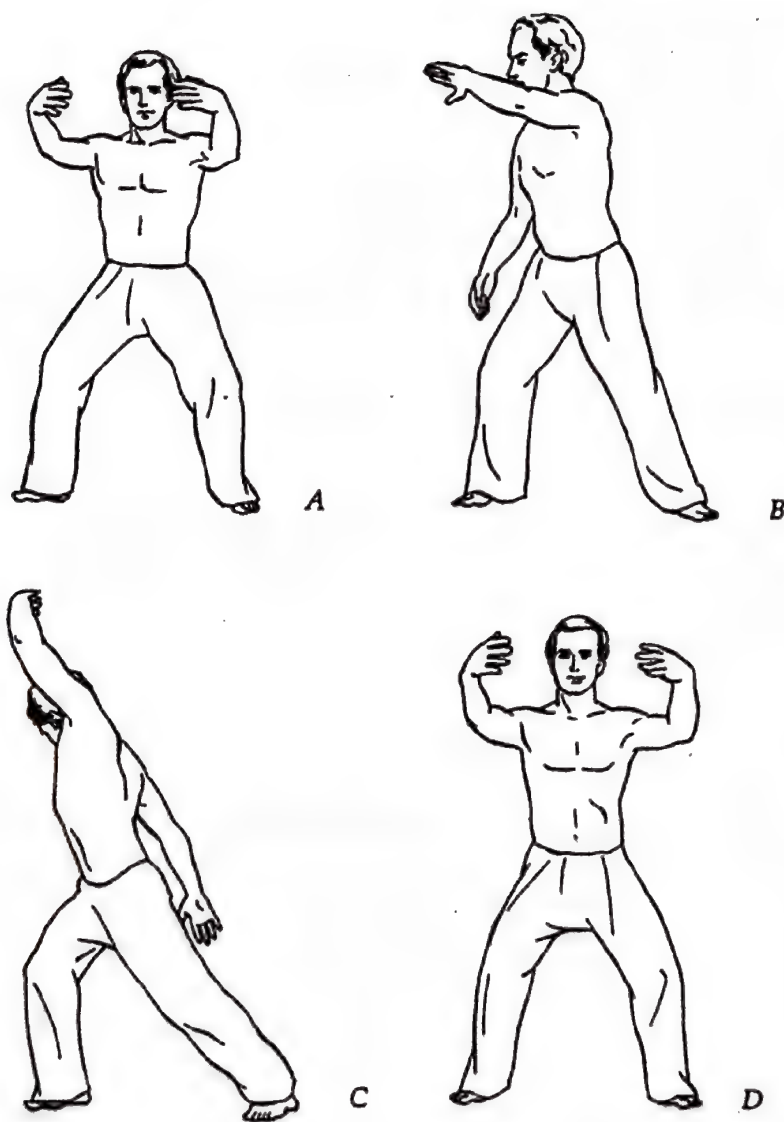
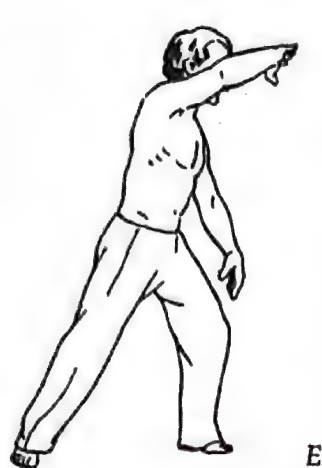
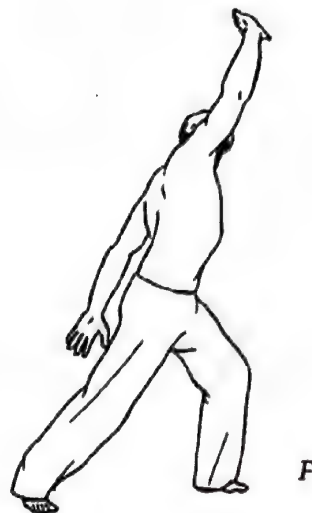


Figura 20. *Dragonul își întoarce capul*

- A. Adoptați postura de început: Îmbrățișarea Copacului; 3-6 respirații.
- B. Întoarceți corpul încet la dreapta, în timp ce inspirați.
- C. Întindeți palma stângă deasupra capului, ținând palma dreaptă întinsă pe lângă corp în lungul coapsei stângi, întoarceți capul în dreapta pentru a privi mâna dreaptă; 4 respirații.
- D. Reveniți la postura Îmbrățișarea Copacului în timp ce inspirați, apoi expirați.



E



F



G



E. Întoarceți corpul încet la stânga în timp ce inspirați.

F. Întindeți palma dreaptă deasupra capului, ținând palma stângă întinsă pe lângă corp în lungul coapsei drepte, întoarceți capul în stânga pentru a privi mâna stângă; 4 respirații.

G. Vedere a posturii extinse de respirație din partea opusă.

H. Vedere din laterală a posturii Îmbrățișarea Copacului.

Secretul celor șase silabe

Secretul celor Șase Silabe este o formă străveche de vindecare prin practicarea qi gong-ului, care folosește diferite tipuri de modulare a expirațiilor pe gură pentru a purifica și stimula organele vitale. În lucrarea intitulată *Îngrijirea și prelungirea vieții*, scrisă de renumitul medic Tao Hung-jing în secolul al V-lea d.Hr., acest sistem este descris în felul următor :

Trebuie să inspirați pe nas și să expirați încet pe gură... Există un singur mod de inhalare a aerului și șase moduri de expirație. Cele șase moduri de expirație sunt reprezentate de silabele *hsü*, *her*, *hoo*, *sss*, *chway* și *shee*. Cele șase moduri de a expira pot vindeca boli : pentru a expira căldură, trebuie să folosiți *chway* ; pentru a expira frig, trebuie să folosiți *hoo* ; pentru eliberarea tensiunii, folosiți *shee* ; pentru eliminarea furiei, folosiți *her* ; pentru înlăturarea indispoziției, folosiți *hsü* ; iar pentru redobândirea echilibrului, folosiți *sss*.

Acest sistem funcționează prin stabilirea unei rezonanțe între nota de sus vibrantă specifică expirației pe gât și gură și frecvența sistemului energetic al unui anumit organ intern. Când rezonanța dintre respirația externă și energia organului intern este atinsă, energia proaspătă curge liber prin sistemul energetic al organului respectiv activată de silaba folosită pentru expirație. În conformitate cu principiile călăuzitoare ale medicinei chineze și alchimia taoistă, energiile organelor interne sunt influențate direct de energii externe predominante. Fiecare dintre cele șase silabe folosite pentru modularea expirației în această practică stabilește vibrația exactă de care are nevoie sistemul energetic al acelui organ pentru a-i deschide meridianul energetic, a elimina energia stagnantă, a primi energie proaspătă și a-și reface echilibrul energetic optim.

Versiunea Secretului celor Șase Silabe prezentată aici este oferită prin amabilitatea unuia dintre principalii maeștri de qi gong ai autorului cărții de față, Maestrul Luo Teh-hsiou din Taiwan. Ea ar trebui practică exact așa cum este prezentată în continuare.

Repere importante pentru practică

Înainte să începeți să practicați, este esențial să vă relaxați complet corpul, să vă liniștiți mintea și să vă reglați ritmul respirației. Practicantul ar trebui să se pregătească pentru acest exercițiu după cum urmează :

- Stați în picioare în postura Calului, cu mușchii și articulațiile relaxate, brațele atârând în voie pe lângă corp, capul ținut de parcă ar fi suspendat de un fir, bărbia adusă ușor în piept, poziția corpului formând o linie dreaptă care pornește din creștet în jos prin perineu și de acolo mai jos până la tălpi.
- Pe lângă starea de liniște interioară, este foarte important să rămâneți cât mai degajat și mai relaxat cu putință. Întregul corp ar trebui să fie atât de relaxat, încât să simțiți de parcă fiecare mușchi ar fi atras în jos de forța gravitațională a Pământului.
- Numai după ce este atinsă o stare de relaxare totală, de calm interior și respirație firească ar trebui să începeți să practicați Secretul celor Șase Silabe.
- Rostiți fiecare silabă de cel puțin șase ori, dar *nu* emiteți sunetul cu voce tare. Aspirați fiecare silabă în tăcere în gât și puneți la treabă mintea pentru a regla și dirija frecvența ei vibrațională în organul care îi corespunde. Înainte să începeți aspirația silabelor, executați mai întâi câteva respirații profunde diafragmatice pentru a elimina aerul stătut și energia stagnantă, apoi începeți printr-o inspirație prelungită, lentă și profundă pe nas, urmată de o expirație prelungită, lentă și tăcută pe gură, în timp ce țineți buzele, limba, dinții și gâtul într-o poziție de parcă ați pronunța acea silabă.
- Nu este neapărată nevoie să practicați toate cele șase silabe de fiecare dată când executați exercițiul. Puteți să selectați una sau două, conform necesităților, și să le încorporați în practica zilnică a qi gong-ului. Puteți, de asemenea, să practicați întregul set ca pe un antrenament complet din când în când.

Cele Șase Silabe

Silaba Unu : *hsü* (pronunțată „șü”, cu buzele strânse, dar catifelată de umlautul așezat pe vocală)

Element : Lemn

Anotimp : primăvară

Organ : ficat/vezica biliară

Metodă : 1) Așezați-vă relaxat în postura Calului. Aduceți mâinile ușor în față astfel încât palmele să fie îndreptate una către cealaltă la nivelul coapsei. Concentrați-vă atenția asupra punctului dintre sprâncene și a punctului aflat la jumătatea distanței dintre mameloane pentru a deschide aceste centre de energie vitală, apoi mutați-vă atenția pe centrii din palme și vârful degetului mijlociu de la ambele mâini.

2) Strângeți cu putere suprafața solului cu degetul mare de la picioare pentru a activa meridianul ficatului și începeți să inspirați lent și adânc până în abdomen, în timp ce ridicați încet mâinile în sus și în lateral, întorcând podul palmelor spre cer în timp ce le ridicați. Vă concentrați atenția pe degetele mijlocii și palme.

3) Când ciclul respirației s-a încheiat și palmele au ajuns la nivelul umerilor, întoarceți palmele în jos pentru a fi orientate spre pământ, relaxați strânsoarea degetelor mari de la picioare și coborâți încet brațele pe lângă corp, în timp ce expirați pe gură, aspirând silențios silaba *hsü* cu buzele strâns lipite și vizualizând un flux de energie pornind în sus și în afara ficatului odată cu respirația.

4) Când plămânii s-au golit de aer și mâinile sunt din nou în jos în față, faceți o pauză și vă relaxați pentru o clipă, apoi strângeți degetele mari de la picioare și începeți un alt ciclu al următoarei inspirații.

Avantaje : Descongestionează ficatul și curăță meridianul ficatului. Atrage energie proaspătă în ficat și vezica biliară. Contribuie la detoxifierea ficatului și îi stimulează funcțiile.

Silaba Doi : *her* (pronunțată „he”, cu gura deschisă, vârful limbii apăsător pe dinții de jos și aspirând silaba în cerul gurii în timpul expirării)

Element : Foc

Anotimp : vară

Organ : inimă/intestinul subțire

Metodă : 1) Așezați-vă în poziția Calului și țineți palmele una în fața celeilalte în față, în aceeași postură de început ca la silaba anterioară. Începeți inspirația și, în timp ce ridicați mâinile în sus și în lateral, întoarceți palmele astfel încât să fie orientate spre spate și scoateți în afară degetul mic de la ambele mâini cât mai mult cu putință pentru a activa meridianul inimii.

2) Când ați încheiat ciclul complet de respirație și mâinile au ajuns la nivelul umerilor, începeți să expirați pe gură, aspirând silaba *her* în cerul gurii, în timp ce coborâți încet mâinile pe lângă corp, cu degetele mici relaxate. Vizualizați cum energia fierbinte a Focului se răspândește în sus și iese afară din inimă odată cu expirația.

3) Când plămânii s-au golit de aer și mâinile au ajuns din nou în jos în fața corpului, faceți o pauză să vă relaxați, apoi începeți următorul ciclu odată cu o nouă inspirație.

Avantaje : Liniștește și elimină excesul de energie a Focului din inimă și curăță meridianul inimii. Este deosebit de eficient în timpul verilor toride sau în regiunile cu un climat tropical, pentru a elimina simptomele excesului de Foc în inimă, cum sunt insomnia, palpitațiile, transpirația abundentă și hipertensiunea. De asemenea, este benefic pentru intestinul subțire.

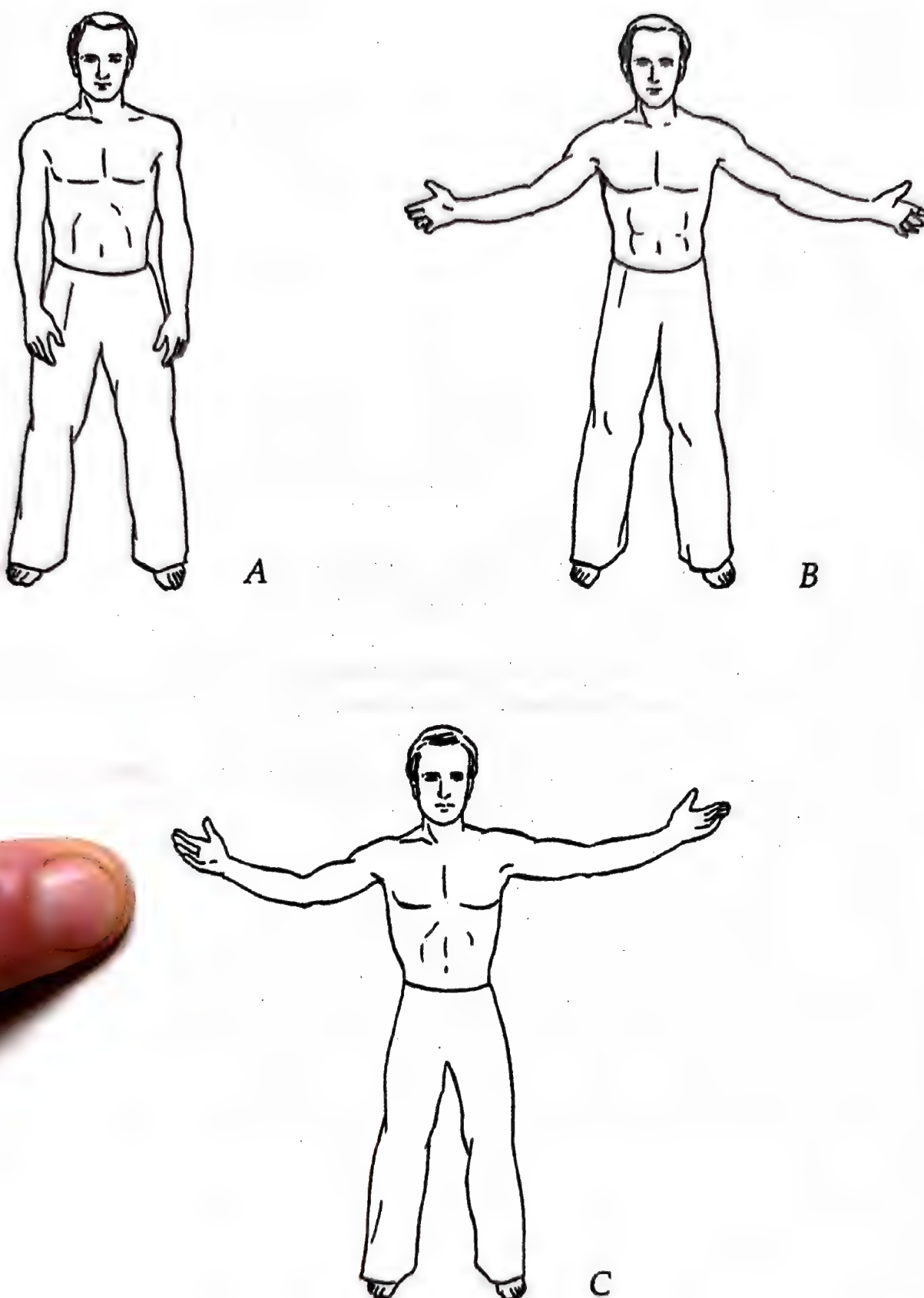
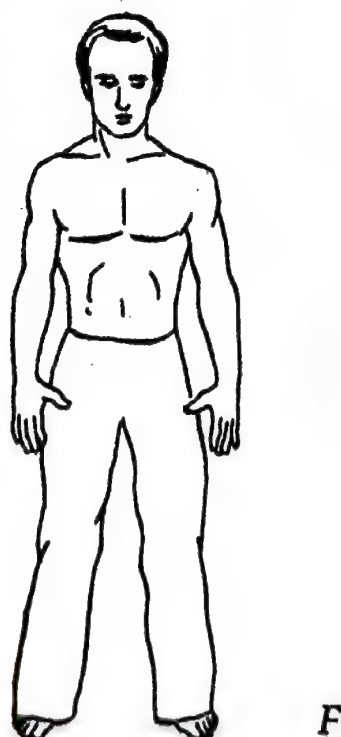
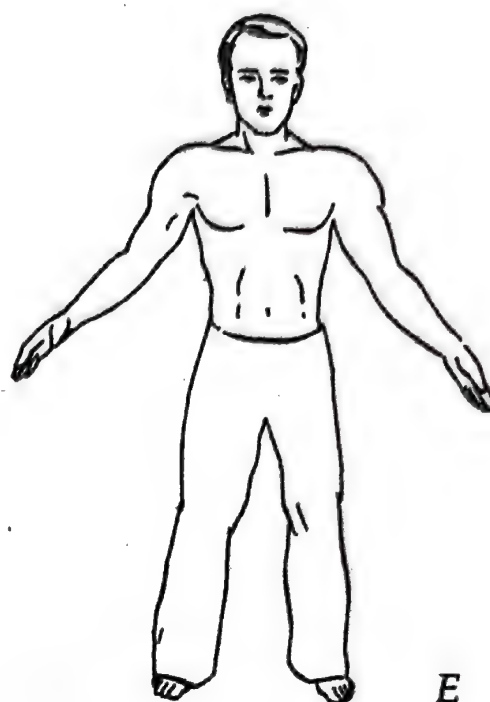
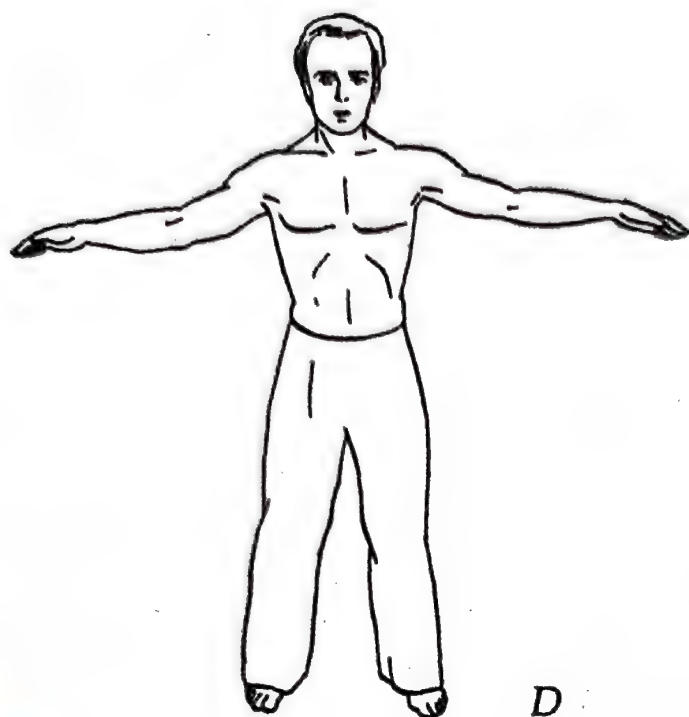


Figura 21. Silaba pentru ficat/vezica biliară: hsü

A. Adoptați poziția de început: postura Calului.

B. Întoarceți palmele în sus, ridicați brațele în lateral, apucați strâns solul cu degetele mari de la picioare, inspirați.

C. Cu brațele extinse în lateral și palmele orientate în sus, încheiați inspirația.



D. Întoarceți palmele în jos, relaxați degetele mari de la picioare, începeți să expirați pe gură, aspirând silaba *hsü*.

E. Coborâți brațele pe lângă corp, continuați expirația/aspirația.

F. Reveniți la poziția Calului, relaxați corpul; repetați.

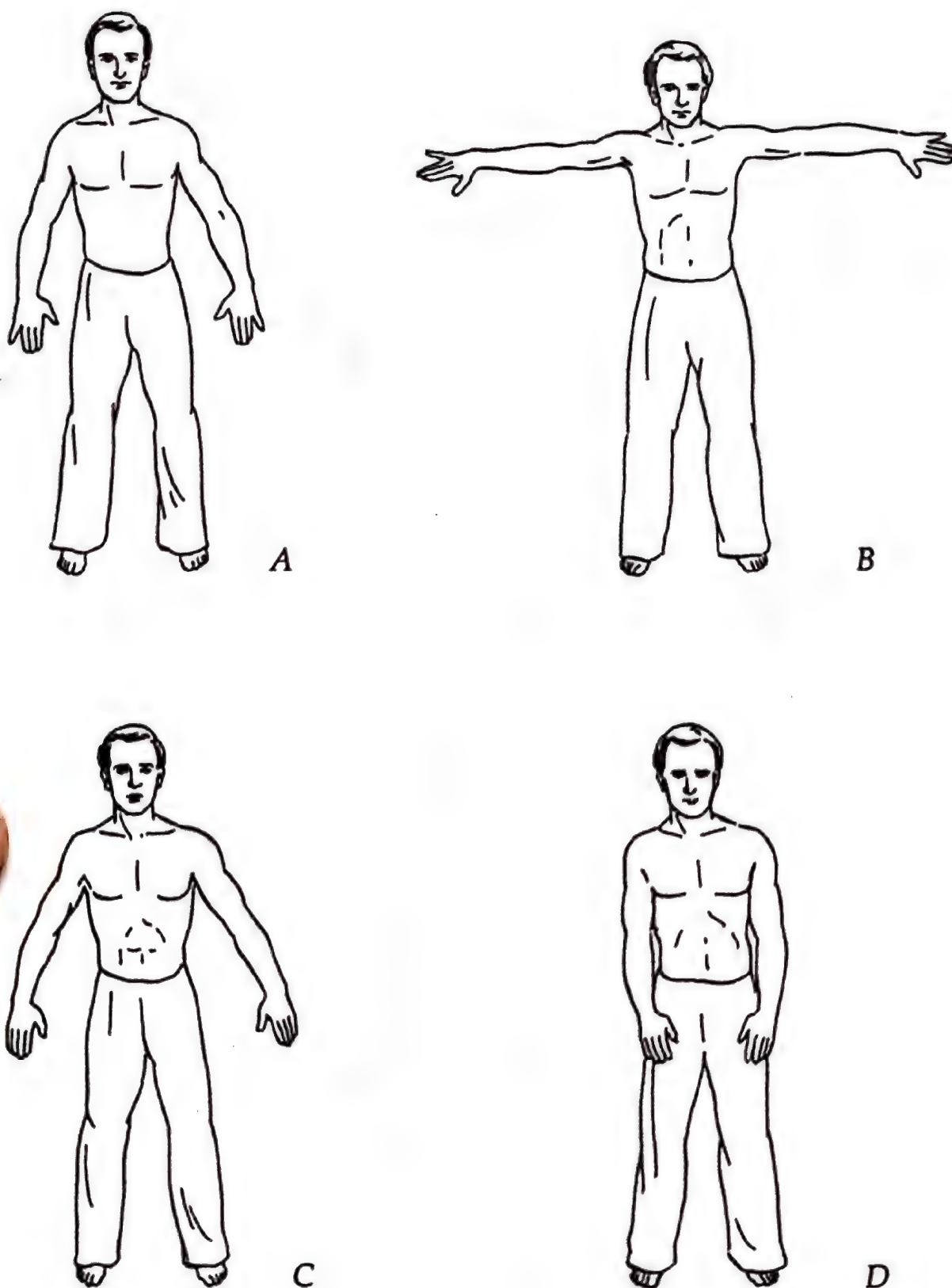


Figura 22. *Silaba pentru inimă/intestinul subțire: her*

- A. Adoptați poziția de început: postura Calului, întoarceți palmele spre spate, extindeți degetul mic de la mâini în afară, ridicați brațele în sus prin lateral, inspirați.
- B. Cu brațele extinse în lateral și degetele mici extinse în sus, încheiați inspirația.
- C. Relaxați degetele mici, coborâți brațele pe lângă corp, expirați pe gură, aspirând silaba *her*.
- D. Reveniți la postura Calului, relaxați-vă; repetați.

Silaba Trei : *hoo* (pronunțată „hu”, cu buzele rotunjite și limba suspendată în mijlocul gurii, ca și cum ați sufla într-o lumânare)

Element : Pământ

Anotimp : vară târzie

Organ : splină și pancreas/stomac

Metodă : 1) Așezați-vă în postura Calului. Aduceți mâinile în fața corpului, mai jos de ombilic, ținând palmele orientate spre cer, iar degetele lipite. Începeți încet să inspirați pe nas în timp ce ridicați ambele mâini prin fața trunchiului.

2) Când mâinile au ajuns în dreptul punctului *tan-jung* aflat la jumătatea distanței dintre mameloane și respirația este completă, începeți să expirați pe gură și aspirați silaba *hoo* în timp ce întoarceți palma dreaptă în afară și o rotiți la aproximativ 360 de grade, astfel încât să fie orientată spre cer. Continuați, ridicând-o în sus, peste față și deasupra capului, în timp ce întoarceți palma stângă spre interior cu aproximativ 180 de grade, astfel încât să fie orientată spre pământ ; apoi, aduceți-o în jos în fața trunchiului, înapoi la nivelul coapsei.

3) Când plămânii s-au golit de aer, palma dreaptă este întinsă spre cer deasupra capului, iar palma stângă este întinsă spre pământ, începeți următoarea inspirație. Întoarceți palma dreaptă în jos, ținând palma stângă în sus și aduceți încet palmele laolaltă, astfel încât să se întâlnească din nou în dreptul punctului *tan-jung*, aflat la jumătatea distanței dintre mameloane, exact când s-a încheiat inspirația.

4) Când ciclul respirației este complet și palmele se întâlnesc în dreptul liniei mediane a toracelui, începeți următoarea expirație pe gură și aspirația silabei, continuând să împingeți mâna dreaptă în jos ținând palma orientată spre pământ, în timp ce răsuciți palma stângă în afară și o rotiți la 360 de grade pentru a fi orientată din nou în sus ; continuați ridicând-o cât mai sus deasupra capului, până la extensia completă.

5) Când plămânii s-au golit de aer, palma stângă este întinsă deasupra capului spre cer, iar palma dreaptă este întinsă spre pământ, răsuciți ambele palme și aduceți-le laolaltă din nou în dreptul liniei mediane a toracelui, în timpul următoarei inspirații.

Avantaje : Îmbunătățește funcțiile digestive ale splinei, pancreasului și stomacului. În urma practicării acestui exercițiu se ameliorează orice afecțiune digestivă, ajutând totodată la eliminarea respirației urât mirositoare cauzate de digestia incompletă la nivelul stomacului.

Silaba Patru : *sss* (pronunțată ca un „s” prelung, ținând limba în spatele dinților de jos, iar maxilarele ușor distanțate)

Element : Metal

Anotimp : toamnă

Organ : plămâni/intestinul gros

Metodă : 1) Așezați-vă în postura Calului, aduceți mâinile prin lateral în față mai jos de ombilic, cu palmele în sus (la fel ca în poziția silabei anterioare) și ridicați ușor palmele în sus pe linia mediană a trunchiului în timp ce inspirați profund și lent în abdomen.

2) Când mâinile ating punctul aflat la jumătatea distanței dintre mameloane și ați finalizat ciclul complet de respirație, răsuciți palmele orientându-le în jos, apoi rotiți-le și ridicați-le din nou în sus, astfel încât să fie orientate acum spre exterior, la stânga și la dreapta, ținând degetele în sus ca și cum ar arăta înspre cer. Începeți să expirați și aspirați silaba *sss* pe gură în timp ce împingeți mâinile în afară și în lateral, ca și cum ați deschide o ușă de lift, cu palmele orientate în afară. Când brațele sunt extinse în afară, dar ținând coatele încă ușor îndoite (nu închise într-o extensie completă), răsuciți palmele spre pământ și coborâți lent brațele înapoi spre poziția de început, în timp ce continuați să expirați pe gură și să aspirați silaba.

3) Când plămânii s-au golit de aer, iar brațele atârnă lejer de o parte și de cealaltă a corpului, faceți o scurtă pauză pentru a vă relaxa, apoi începeți un alt ciclu în timpul următoarei inspirații.

Avantaje: Asigură descongestionarea plămânilor și a meridianului plămânului și stimulează energia intestinului gros. Elimină excesul de căldură din plămâni, intensifică energia plămânilor, îmbunătățește toate funcțiile respiratorii. Este un remediu eficient împotriva răcelilor, virozelor și altor suferințe bronșice. Totodată, calmează durerile de umeri și din partea superioară a spatelui.

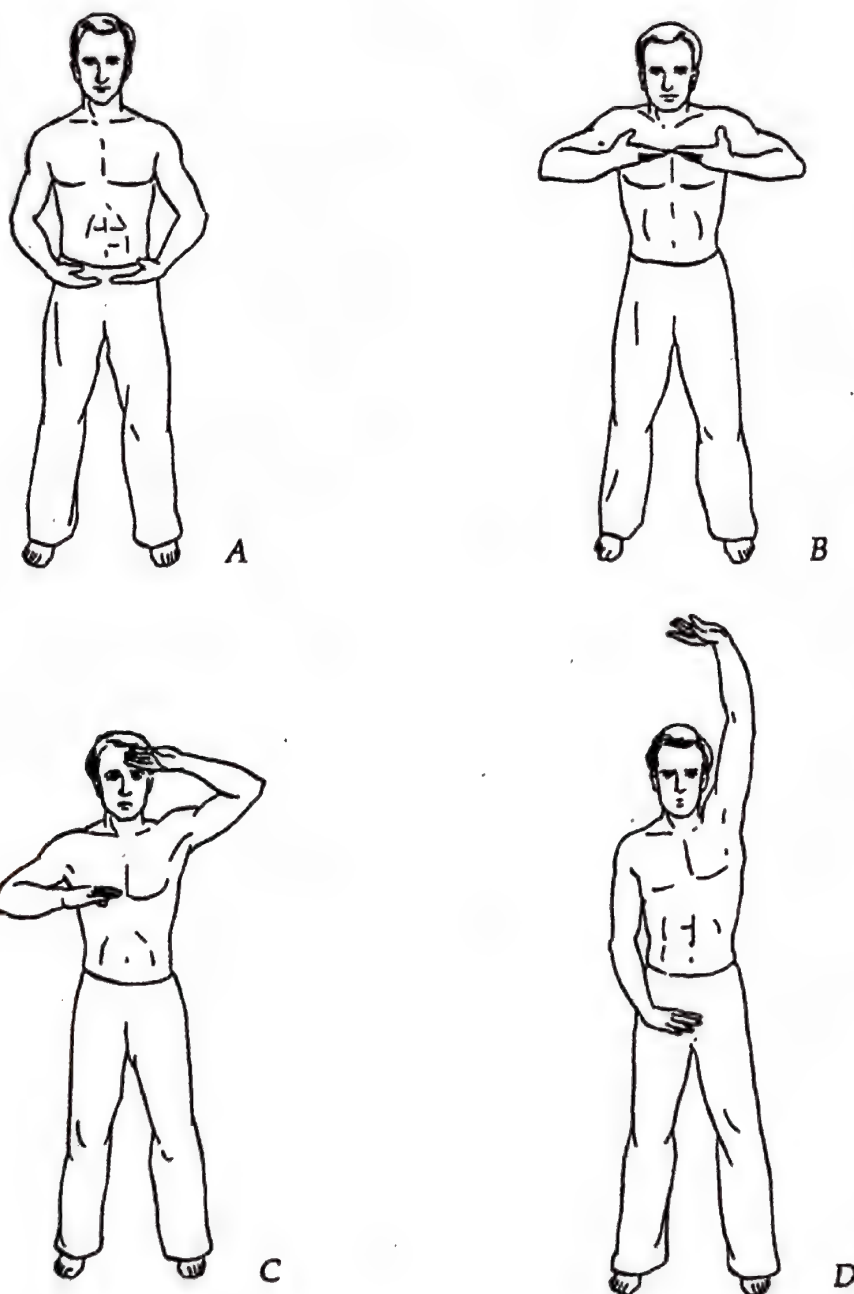
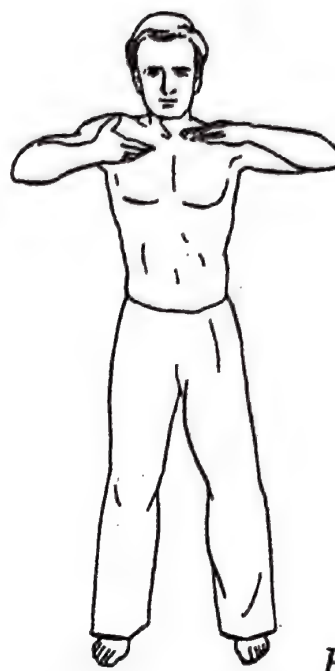


Figura 23. Silaba pentru splină și pancreas/stomac: hoo

- A. Așezați-vă în poziția de început: postura Calului, aduceți palmele în fața corpului, orientate în sus, și ridicați-le de-a lungul trunchiului în timp ce inspirați.
- B. Mâinile ajung în dreptul inimii, cu palmele îndreptate în sus, apoi se încheie inspirația.
- C. Întoarceți palma stângă în sus și ridicați-o, în timp ce coborâți palma dreaptă; începeți să expirați pe gură, aspirând silaba hoo.
- D. Cele două palme sunt complet extinse în sus și în jos, încheiați expirația/aspirația.



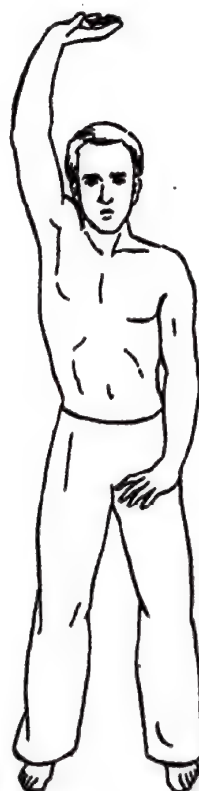
E



F



G



H

E. Răsuciți palma aflată deasupra capului astfel încât să fie orientată în jos, iar palma de jos să fie orientată în sus, aducându-le într-o mișcare lentă laolaltă în dreptul inimii, în timpul inspirației.

F. Palmele se întâlnesc în dreptul inimii, în timp ce este încheiată respirația.

G. Continuați coborârea palmei prin fața trunchiului, în timp ce palma opusă se răsucește în sus și în afară și continuă să fie ridicată până ajunge deasupra capului; începeți să expirați aspirând silaba *hoo*.

H. Palmele sunt extinse complet una în sus și cealaltă în jos; încheiați expirația/aspirația.

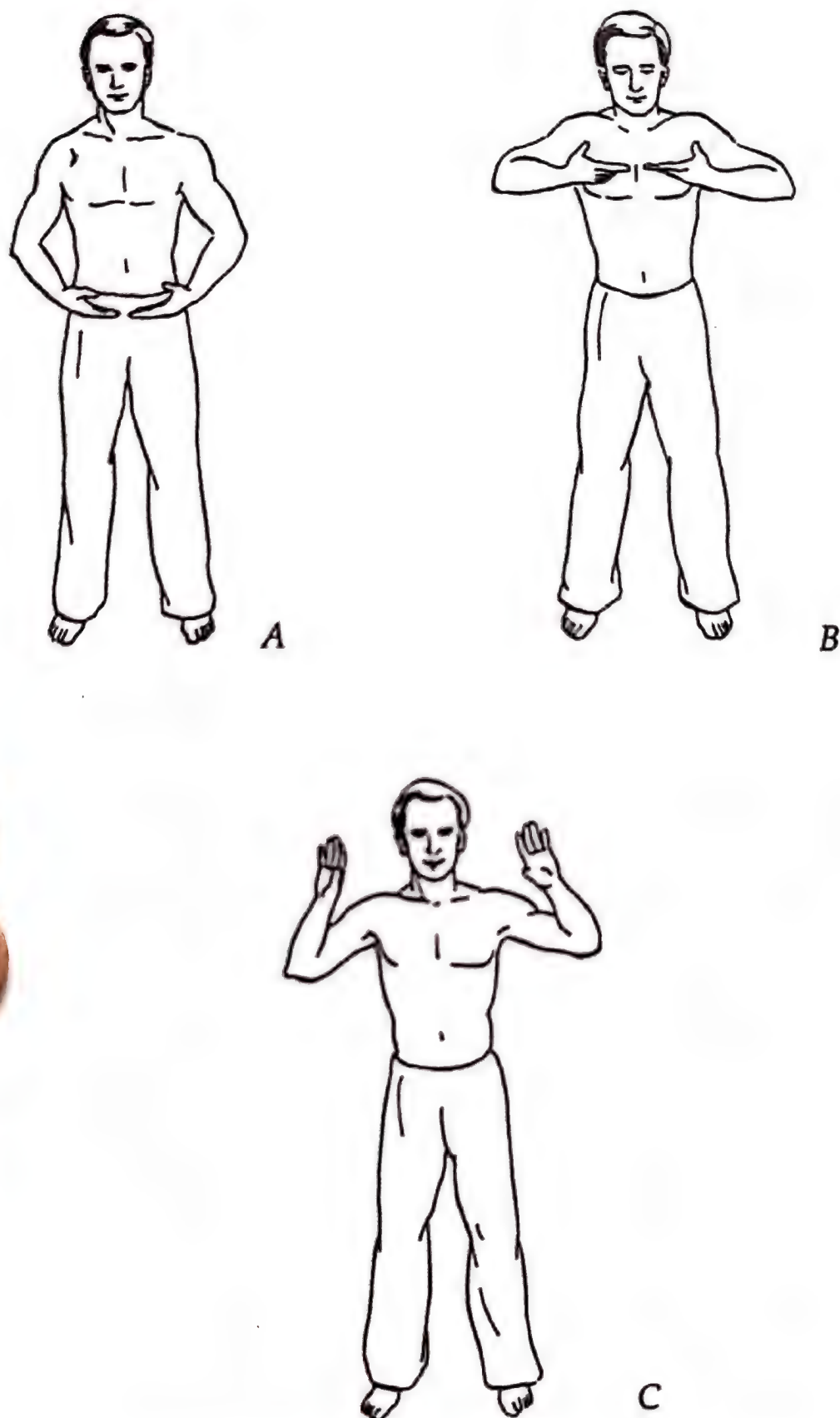
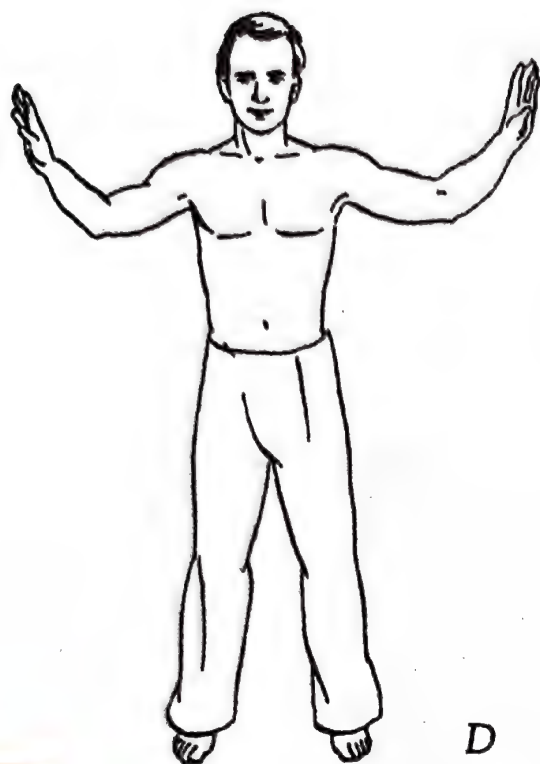
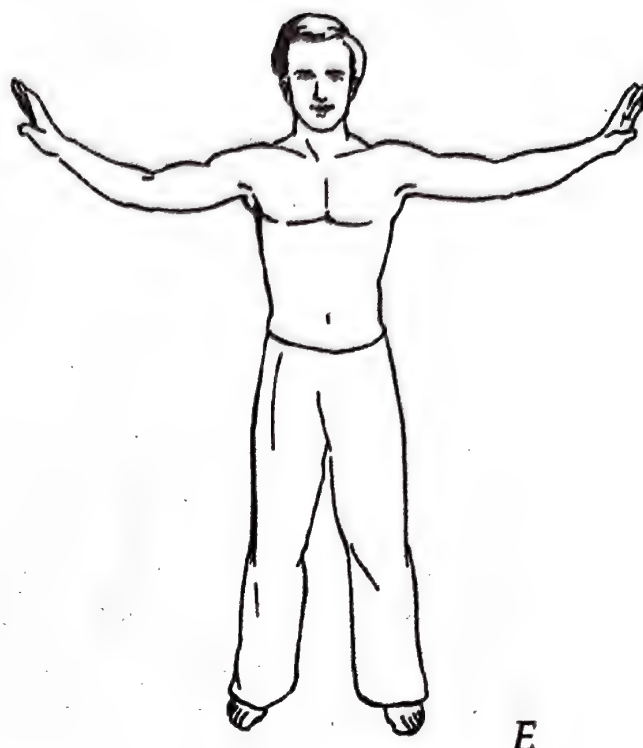


Figura 24. Silaba pentru plămâni/intestinul gros: sss

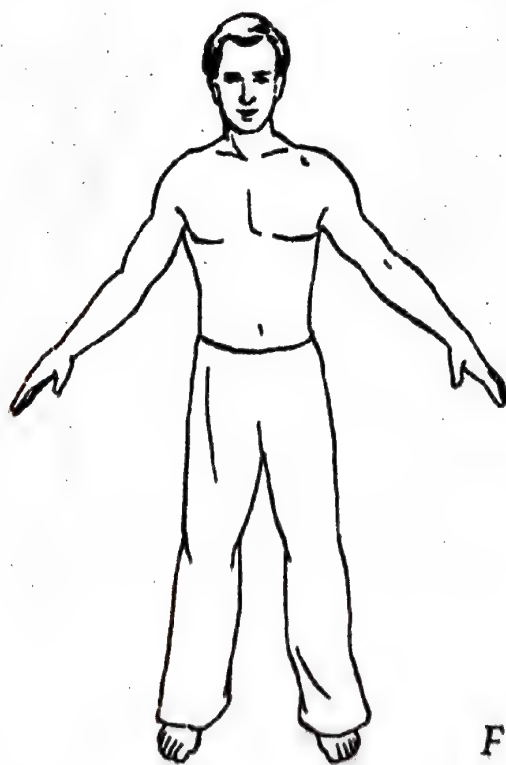
- A. Așezați-vă în poziția de început: postura Calului, răsușiți palmele în sus aducându-le în față și ridicați mâinile în sus de-a lungul trunchiului, inspirând.
- B. Mâinile ajung în dreptul inimii, cu palmele orientate în sus, încheiați inspirația.
- C. Răsușiți palmele în afară și împingeți-le spre lateral, începeți să expirați și aspirați silaba sss.



D



E



F

- D. Continuați să împingeți palmele în lateral și aspirați silaba până când brațele sunt complet extinse.
 E. Întoarceți palmele spre pământ și coborâți-le lent în lateral, continuând să expirați/aspirați.
 F. Reveniți la postura de început; repetați.

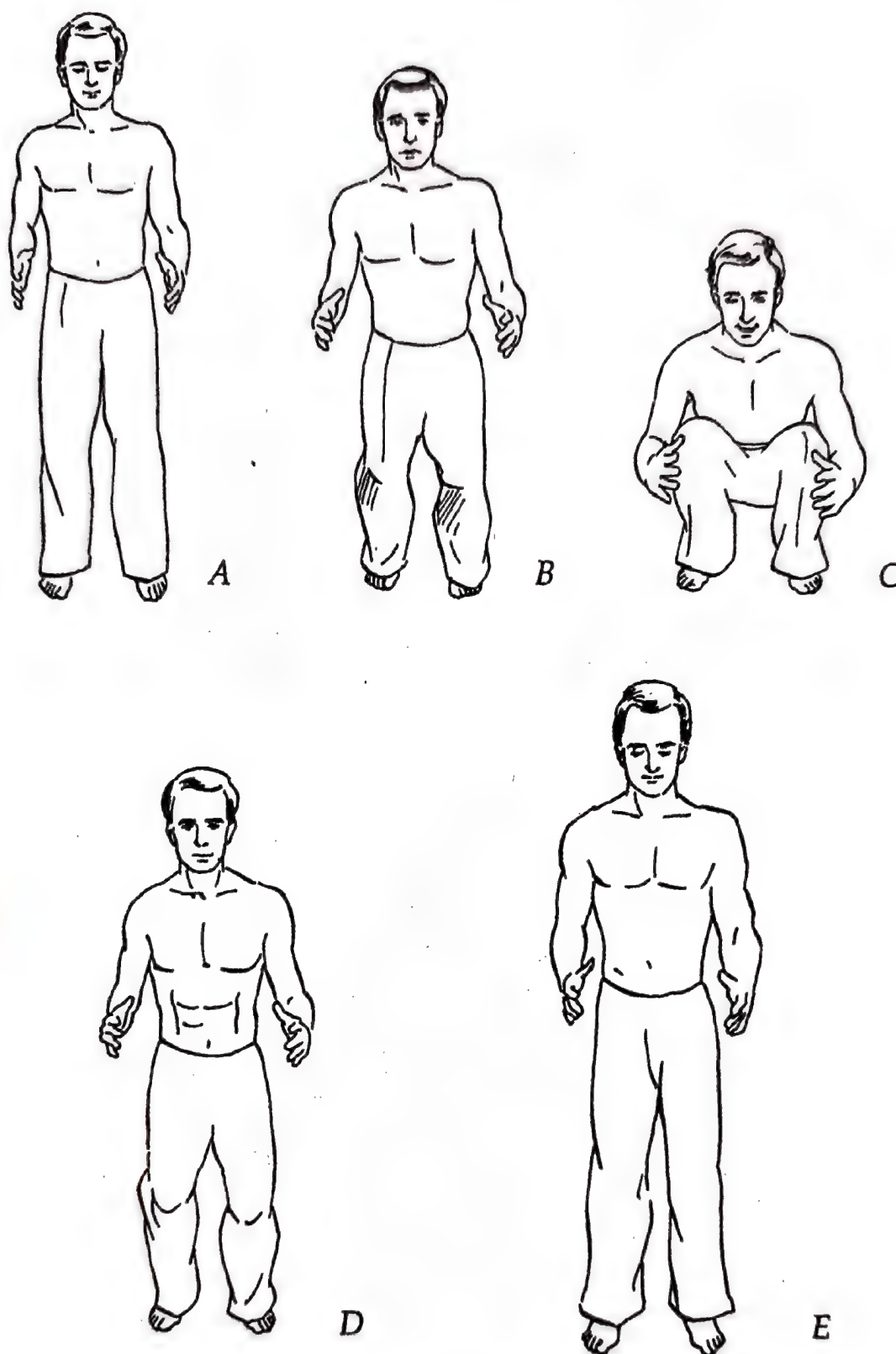


Figura 25. Silaba pentru rinichi/vezică: chway

- A. Așezați-vă în postura de început: ridicați mâinile în față, cu palmele orientate una spre cealaltă, și inspirați adânc pe nas.
- B. Îndoiiți genunchii și ghemuiți-vă încet, începeți să expirați pe gură și aspirați prima parte a silabei, *ch*.
- C. Continuați să rămâneți ghemuit, cu palmele aduse în față și aspirați complet silaba *way*.
- D. Ridicați-vă lent până ajungeți din nou în picioare, în timp ce inspirați pe nas.
- E. Reveniți la postura de început, încheiați inspirația; repetați.

Silaba Cinci : *chway* (buzele sunt ușor strânse în timpul emiterii lui „ch” inițial, apoi relaxate și deschise spre finalul pronunției lui „way”).

Element : Apă

Anotimp : iarnă

Organ : rinichi/vezică urinară

Metodă : 1) Stați cu picioarele ușor mai apropiate decât în postura standard a Calului, cu brațele lăsate să atârne ușor pe lângă corp și palmele orientate spre coapse.

2) Inspirați profund, îndoiți brațele și ridicați mâinile lent în față, astfel încât palmele să fie față în față, la nivelul ombilicului, apoi îndoiți ușor genunchii și ghemuiți-vă la pământ în timp ce expirați pe gură și aspirați silaba *chway*. Încercați să mențineți coloana cât mai dreaptă în timp ce vă ghemuiți, contractând ușor anusul și ținând palmele orientate una spre cealaltă.

3) Când plămânii s-au golit de aer, iar corpul este ghemuit complet la pământ, cu brațele apropiate în lateral de picioare și palmele aduse una în fața celeilalte, începeți următoarea inspirație și ridicați-vă lent până ajungeți în postura inițială. Apoi, începeți următoarea expirație și aspirația silabei, în timp ce vă ghemuiți din nou la pământ pentru a începe un nou ciclu de exerciții.

Avantaje : Construiește energia rinichilor, curăță meridianul rinichiului, tonifică rinichii și stimulează funcționarea glandelor suprarenale. Este un remediu pentru astenia sexuală și orice suferință a rinichilor sau vezicii urinare.

Notă : Dacă suferiți de hipertensiune, evitați acest exercițiu până când presiunea sângelui va reveni la nivele normale. Dacă aveți genunchii prea slăbiți pentru a executa ghemuirea, așteptați până când vă refaceți rezistența genunchilor și a coapselor prin practicarea altor exerciții.

Silaba Șase : *shee* (pronunțată „she”, printre dinți, aceștia fiind ușor distanțați și buzele adunate într-un zâmbet abia schițat)

Element : Foc

Anotimp : vară

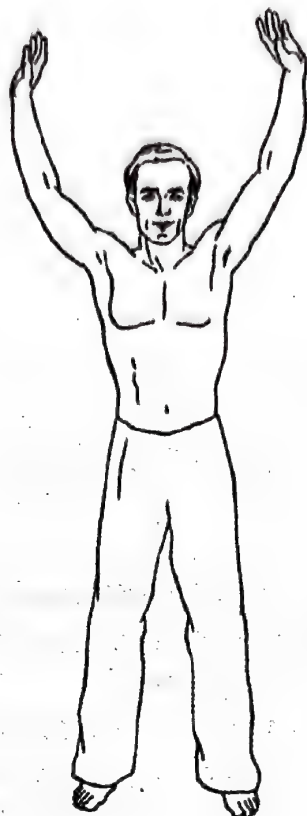
Organ : Triplul Arzător/pericard

Metodă : 1) Acest exercițiu este realizat exact în același format ca și exercițiul „Ridicarea palmelor spre Cer pentru reglarea Triplului Arzător”, descris mai sus. Totuși, când palmele ajung în extensie completă deasupra capului, schimbați felul în care respirați, expirând cu gura deschisă și aspirând silaba *shee* în timp ce coborâți brațele și le aduceți pe lângă corp.

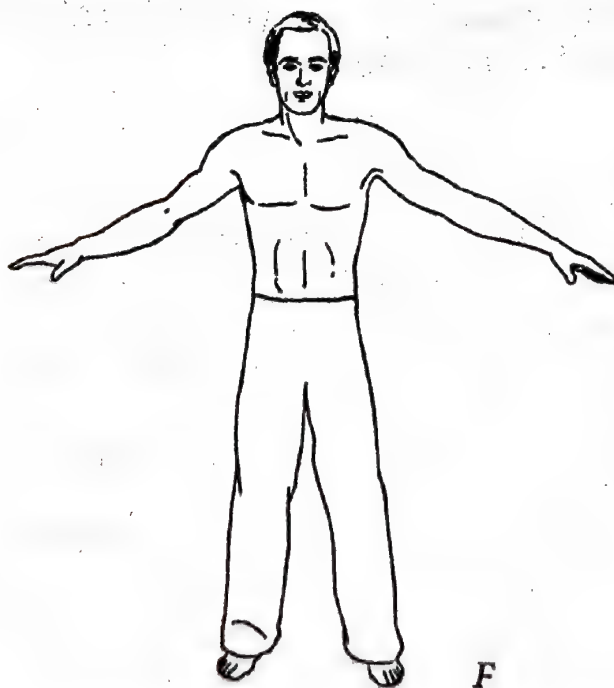
2) Când brațele au ajuns din nou în fața dumneavoastră, răsuciți palmele în sus și începeți un alt ciclu în timpul următoarei inspirații.

Avantaje : Acest exercițiu ajută la vindecarea oricărei suferințe cauzate de dezechilibre sau disfuncții apărute în sistemul Triplului Arzător, inclusiv mărirea glandei tiroide, durerile de gât, valurile de fierbințeală sau frisoanele, țiuitul în urechi, balonarea, transpirația abundentă, amețeala și senzația de constricție toracică. El constituie un mod potrivit de a echilibra întregul sistem al Triplului Arzător, inclusiv funcțiile respiratorie, digestivă și excretorie. Diferența dintre acest exercițiu și celălalt executat în același format este că exercițiul de față concentrează energia în special pe deschiderile Triplului Arzător din piept, plexul solar și intestinul distal, în timp ce celălalt exercițiu pune în mișcare energia prin sistemul energetic al întregului organ al Triplului Arzător. Folosiți-l pe acesta pentru vindecare și pe celălalt pentru stimularea generală a întregului sistem.

Notă : Dacă suferiți de hipertensiune, nu ar trebui să ridicați brațele mai sus de nivelul capului în timp ce inspirați. După ce ajungeți la nivelul capului, răsuciți palmele în afară și lăsați-le în jos pe lângă corp revenind înapoi la poziția de început în timpul expirației.



E



F

Figura 26. Silaba pentru Triplul Arzător/pericard: shee

La fel ca la figura 17 (p. 179) până la:

D. Începeți să expirați pe gură și aspirați silaba *shee*.

E. Coborâți brațele în jos prin lateral, începeți să expirați pe gură și aspirați silaba *sss*.

F. Continuați să coborâți brațele până ajungeți în poziția de început, încheind expirația/aspirația.

Două moduri de practicare a exercițiilor celor Șase Silabe

1) Dacă sunteți extrem de obosit, slăbit sau suferind, puteți totuși să practicați Secretul celor Șase Silabe folosind doar respirații aspirate, fără mișcări ale corpului. În acest caz, fiecare silabă pe care o exersați ar trebui realizată de cel puțin șase ori, recurgând numai la respirație, fie stând în picioare în postura Calului, fie șezând pe marginea unui taburet, cu spatele drept. După fiecare expirație, faceți o pauză pentru a vă relaxa corpul, reglați respirația executând câteva respirații abdominale obișnuite, limpeziți-vă mintea, după care executați exercițiul dedicat unei alte silabe.

2) Când practicați exercițiul silabelor combinat cu mișcări fizice, asigurați-vă că mușchii nu sunt încordați, iar articulațiile nu sunt tensionate. În mod special, mențineți umerii cât mai degajați și relaxați cu putință. Folosiți-vă de forța minții pentru a deschide punctele de energie vitală dintre sprâncene și cel aflat la jumătatea distanței dintre mameloane, astfel încât energia să poată curge neîngrădită între cap și trunchi.

Bilele pentru relaxare qi gong (figura 27)

Încă din vremuri străvechi, maeștrii chinezi în arta caligrafiei, pictorii, vindecătorii pe baza tehnicilor qi gong, maeștrii în artele marțiale și alții a căror existență a depins de stăpânirea unei energii a mâinii puternice și bine echilibrate și de agilitatea degetelor s-au folosit de această metodă simplă, dar extraordinar de eficientă pentru echilibrarea energiilor interne, tonifierea tendoanelor de la mâini și brațe și creșterea fluxului de energie spre palme și degete. Bilele constau în două sfere identice ca mărime și greutate, confecționate din oțel, marmură, agat sau jad. Deși scump, jadul este de departe cel mai bun material, datorită capacității sale de a conduce și purifica energia.

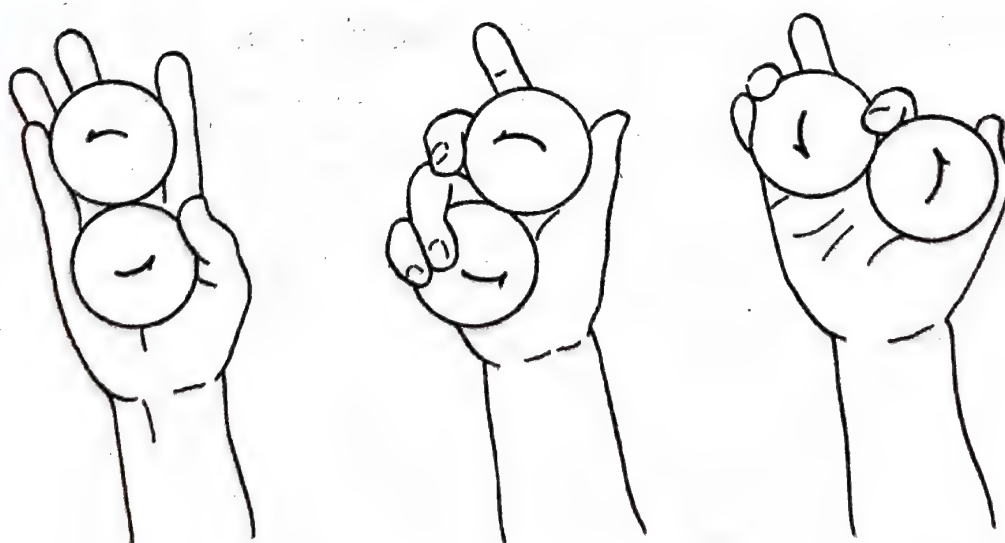


Figura 27. Bile pentru relaxare qi gong

Bilele sunt ținute în palmă și rulate într-o mișcare circulară cu ajutorul degetelor, în direcția opusă acelor de ceasornic, dacă se află în mâna dreaptă, și în direcția acelor de

ceasornic, dacă se află în mâna stângă. La început veți simți o oarecare stângăcie în timp ce executați aceste mișcări, iar bilele se vor ciocni cu zgomot una de cealaltă cât timp veți încerca să le rotiți. Dar după o săptămână sau două de practică zilnică, veți fi capabil să le rotiți rapid și ușor, menținând bilele în contact tot timpul, astfel încât să producă un sunet egal datorat frecării, și nu unul produs de ciocnirea aleatorie a bilelor.

Țineți cele două bile în palma aceleiași mâini, având antebrațul depărtat de corp și paralel cu pământul. Începeți rularea bilelor trăgând bila care se află în interior spre corpul dumneavoastră cu degetul mic și inelarul, determinând astfel cealaltă bilă să se rostogolească înainte spre degetul arătător și cel mijlociu, în timp ce degetul mare o împiedică să se rostogolească mai departe și să alunece în afară. Apoi, extindeți din nou degetul mic și inelarul și lăsați bila dinspre exterior să se rostogolească spre interior spre degete, împingând-o spre corp și continuând rularea bilelor cu mișcări circulare. Procedați în acest fel până când tendoanele mâinii, încheietura și antebrațul resimt o ușoară durere sau amorteală, apoi schimbați mâna care le manevrează. Puteți să practicați acest exercițiu în orice moment al zilei sau al nopții, în timp ce lecturați o carte sau urmăriți un film, în autobuz, în tren sau în avion.

Acest exercițiu este un mod foarte eficient de a restabili armonia dintre cele Cinci Energii Elementare și de a stimula energiile organelor interne ale căror meridiane circulă prin degetele de la mâini : plămâni, intestinul gros, inima, intestinul subțire, pericard și Triplul Arzător. Echilibrarea energiilor interne a constituit multă vreme o metodă esențială de prevenire a instalării bolilor și degenerescentei în alchimia taoistă și medicina chineză. Flexarea ritmică a degetelor, mâinii, încheieturii și tendoanelor brațelor crește rezistența și coordonarea, vindecă și împiedică apariția artritei și reumatismului tuturor încheieturilor de la degete până la umeri și asigură o excelentă metodă de încălzire înaintea practicării caligrafiei, picturii, chirurgiei, masajului sau oricărei alte îndeletniciri care necesită dexteritate digitală și curgerea consistentă a energiei spre mâini.

Exerciții de colectare și stocare a energiei cu efect de liniștire

Setul de exerciții de colectare a energiei prezentat în continuare ar trebui practicat la finalul antrenamentului de qi gong. El nu necesită decât cinci până la zece minute și servește la atragerea energiei pe care ați generat-o și ați pus-o în circulație în timpul antrenamentului pentru a o aduce înapoi în Câmpul Elixirului Inferior și a fi stocată. De acolo, ea va curge treptat în Orbita Microcosmică a Canalelor Conducător și al Concepției, care îndeplinesc rolul de rezervoare ale qi-ului, alimentând cu energia acumulată cele 12 meridiane ale principalelor organe, după cum este cazul. Dacă nu se reușește colectarea și stocarea energiei la finalul antrenamentului de qi gong, rezultatul poate fi o pierdere inutilă de energie cunoscută sub numele de *san-qi*, „energie risipită”, așa cum se întâmplă când lăsați energia „flotantă” să zăbovească în cap, piept și membre, după încheierea unui antrenament. De asemenea, *san-qi* mai poate provoca dureri de cap și amețeală, furnicături sau amorteală în extremități, senzație de congestionare în piept și alte simptome neplăcute declanșate de o energie risipită sau flotantă. Prin urmare, este indicat întotdeauna să petreceți câteva minute pentru a colecta și stoca energia pe care ați cultivat-o cu atât de multă grijă în timpul practicării qi gong-ului. De asemenea, este util să faceți pauze scurte după fiecare exercițiu și să executați câteva respirații profunde diafragmatice în

În timp ce stați în picioare în postura Calului, având mintea concentrată asupra abdomenului inferior, pentru a colecta energia în Câmpul Elixirului Inferior după fiecare exercițiu. Acesta este un mod eficient de a împiedica energia să rămână „blocată” într-un loc nepotrivit în timpul desfășurării unui antrenament și crește avantajele de pe urma fiecărui exercițiu practicat, care ar trebui să înceapă și să se încheie cu energia concentrată în partea inferioară a abdomenului.

În timp ce executați aceste exerciții, încercați să vă mențineți mintea concentrată asupra Câmpului Elixirului Inferior, un punct localizat în centrul geometric al triunghiului format prin unirea ombilicului, perineului și punctului din regiunea lombară a coloanei, opus ombilicului (figura 28). Acest punct este localizat în vezica urinară, care conține electroliți ce pot să absoarbă și să rețină energia în exces cultivată prin practicarea qi gong-ului până când se deplasează în circulația generală din rețeaua de meridiane.

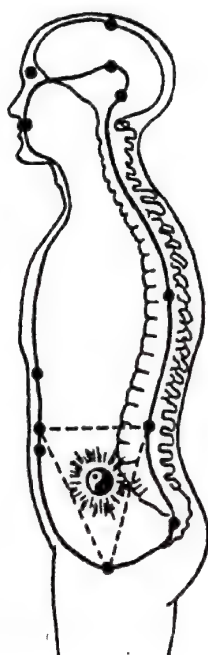
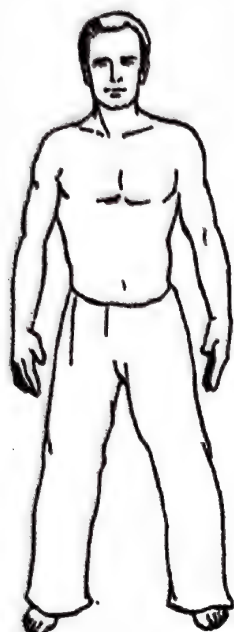


Figura 28. Dan-Tien: Câmpul Elixirului Inferior, centrul sistemului energetic al organismului uman

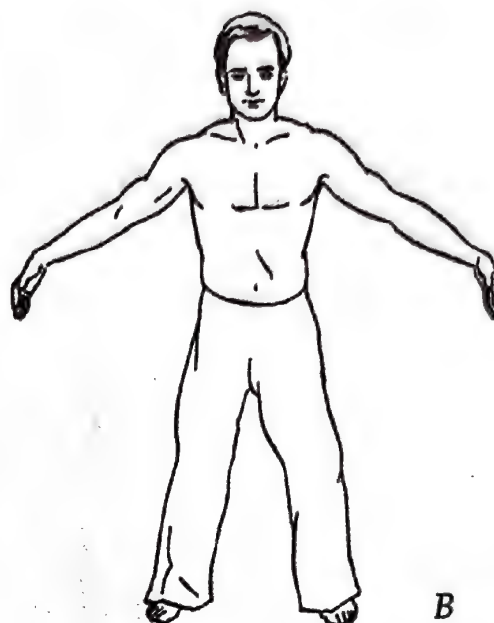
Armonizarea energiilor internă și externă (figura 29)

Tehnică : Acesta este un alt exercițiu folosit în artele marțiale ezoterice denumite *ba-gua* sau „Cele Opt Trigrame”. După finalizarea oricărui set de exerciții qi gong, indiferent cât au fost de lungi sau de scurte, acesta ar trebui să fie primul exercițiu de colectare a energiei pe care îl executați. Stați în picioare în postura Calului, relaxați-vă complet mușchii și realizați cinci sau șase respirații profunde abdominale. După aceea, aduceți mâinile în față, în dreptul coapselor, cu palmele una în fața celeilalte, și extindeți ușor brațele și mâinile în afară și lateral pe măsură ce începeți să inspirați lent. Continuați să mișcați mâinile în afară și în sus, ținând palmele una în fața celeilalte în tot acest timp, până când mâinile ajung la nivelul capului și inspirația s-a încheiat. Apoi, în timp ce începeți o expirație prelungită lentă, aduceți palmele, antebrațele și coatele laolaltă unele în fața celorlalte printr-o singură mișcare lină, ca și cum ați comprima un balon urias

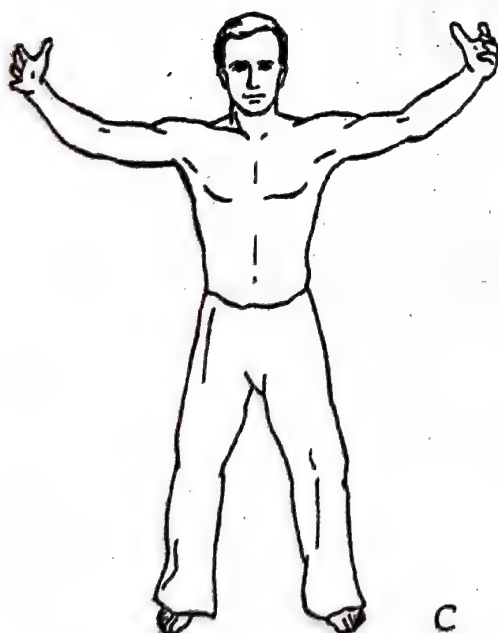
ținut de la vârfurile degetelor până la coate. Când palmele și antebrațele se găsesc la o distanță de 15 cm unele față de celelalte, începeți să le îndreptați în jos înspre ombilic, ținând palmele una în fața celeilalte în timp ce continuați să expirați. Când palmele ajung mai jos de ombilic și expirația s-a încheiat, îndepărtați-le în lateral din nou în timp ce începeți următoarea inspirație.



A



B



C



D

Figura 29. Armonizarea energiilor internă și externă

- A. Așezați-vă în postura Calului, cu palmele în față.
- B. Extindeți brațele în lateral, cu palmele orientate una în fața celeilalte, în timp ce inspirați.
- C. Continuați să ridicați brațele descriind un cerc amplu, cu palmele îndreptate una spre cealaltă, până când mâinile se află în dreptul capului; încheiați inspirația.
- D. Aduceți palmele, antebrațele și coatele laolaltă în față și începeți să expirați pe nas.



E



F

E. Când palmele și coatele sunt la aproximativ 15 cm unele față de altele, aduceți-le în jos, în față, continuând să expirați.

F. Palmele revin la poziția de început. Încheiați expirația.

Ar trebui să nu existe nicio pauză între respirații sau în mișcarea circulară a brațelor și mâinilor. Cel mai bine este să țineți ochii închiși în timpul acestui exercițiu pentru a vă concentra atenția asupra senzațiilor transmise în locul palmelor și în buricele degetelor. Imaginați-vă că umflați și contractați un balon uscat și flexibil de energie pe care îl țineți între palme sau că aveți o mână de jocuri lipite de palme, pe care le întindeți și comprimați odată cu fiecare mișcare circulară.

Executați un ciclu sau două a câte 12 exerciții, și mai multe dacă doriți, la finalul antrenamentului.

Avantaje : Acest exercițiu instaurează armonia între energiile interne pe care le-ați generat în timpul antrenamentului de qi gong și scutul exterior al energiei radiante protectoare din jurul corpului. De asemenea, el atrage energia internă în jos, în Câmpul Elixirului Inferior, pentru a o stoca până când intră în circulație în Canalele Conducător și al Concepției. Când este practicat cu mișcări lente, armonioase și line, de parcă mâinile dumneavoastră s-ar mișca prin apă, acest exercițiu declanșează o interacțiune puternică între energia din mâini și energia atmosferică din jurul lor, permițându-vă să dezvoltați rapid o senzație tangibilă de prezență a qi-ului.

Masarea lobului urechii și a maxilarului (figura 30)

Tehnică : Frecați lent și puternic palmele între ele, ținându-le în sus, în dreptul inimii, până când se încălzesc. Prindeți ferm urechile între arătător și degetul mijlociu, ținând palmele lipite de maxilar, și masați cu degetele urechea până spre lobi, apoi continuați să masați cu degetul arătător și cel mijlociu porțiunea aflată la jumătatea distanței dintre maxilar și ureche. Repetați într-un ritm destul de alert încă o dată sau în două reprize a câte 12 mișcări.

Avantaje : Această manevră ajută la atragerea energiei de la nivelul capului și o împinge mai jos, în partea frontală a corpului, spre abdomen. În conformitate cu terapia chineză a acupuncturii, toate organele vitale și glandele au puncte energetice sensibile localizate în pavilionul și lobul urechii. (De aceea nu este bine ca urechea să fie perforată prin piercing.) Acest gen de masaj al urechii stimulează și echilibrează energiile organelor interne.

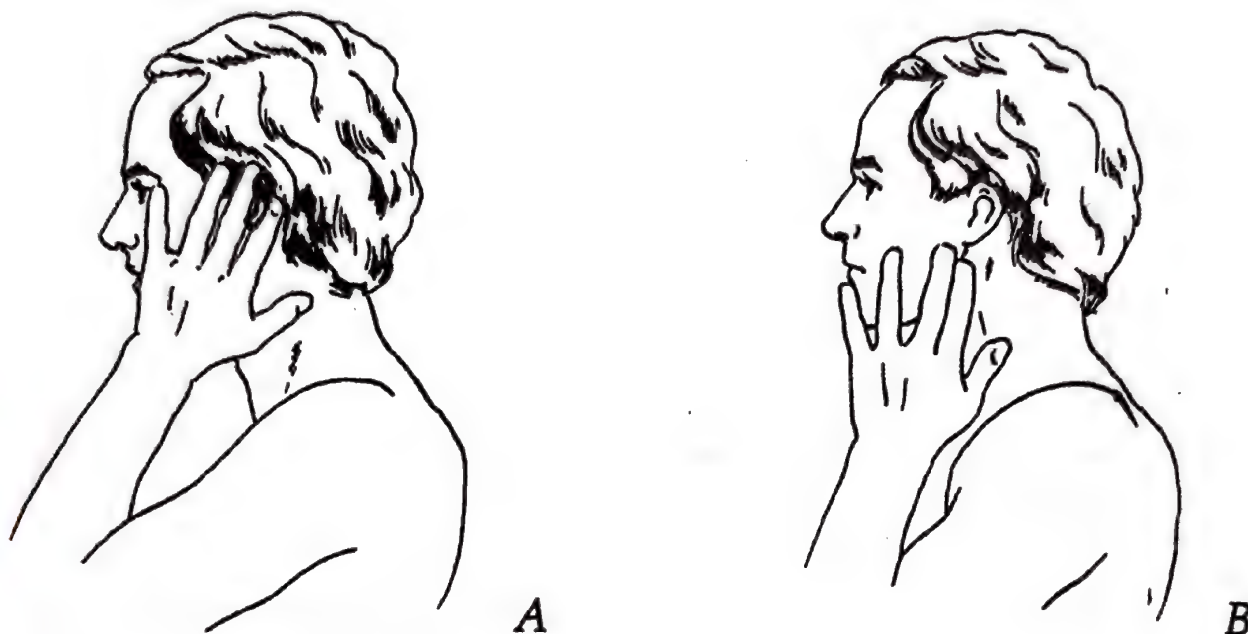


Figura 30. *Masarea lobului urechii și a maxilarului*

- A. Apucați lobii urechilor cu degetul arătător și cel mijlociu.
B. Trageți în jos de lobi destul de energic și continuați masarea spre linia maxilarului.

Plesnirea urechii după crearea presiunii în ureche

Tehnică : Rotiți ușor degetele arătător și mijlociu de la fiecare mână presând cu ele deschiderea din fiecare ureche și creând astfel un dop de etanșare. Apoi, extrageți-le afară brusc, generând un sunet similar unei „pocnituri” în ureche. Repetați de șase ori.

Avantaje : Această tehnică permite comprimarea, echilibrarea și eliberarea presiunii aerului din trompa lui Eustachio, conectând urechea la sinusuri. Presiunea din trompa lui Eustachio poate să fie perturbată sau obstrucționată în timpul practicării qi gong-ului, iar această manevră corectează o asemenea abatere. Totodată, ea conduce orice exces al qi-ului flotant din jurul acestor cavități în jos prin canalele nazale.

Masarea regiunii posterioare a capului și a gâtului (figura 31)

Tehnică : Frecați palmele una de cealaltă până când se încălzesc, apoi așezați o palmă pe creștet și masați energic regiunea posterioară a capului și gâtul, apoi cu aceleași mișcări pe părțile laterale ale gâtului până la claviculă. Efectuați imediat aceleași mișcări cu cealaltă palmă și continuați să masați în jos începând de la creștet, gât și până la claviculă,

alternativ cu fiecare palmă. Dacă aveți părul lung și îl purtați prins într-un coc sau o coadă de cal, începeți masajul în josul gâtului, puțin mai jos de locul în care este prins părul. Repetați de maximum trei ori setul de 12 mișcări, într-un ritm suficient de energic.

Avantaje : Acest exercițiu atrage excesul de energie din regiunea capului și gâtului în jos spre partea frontală a corpului și în trunchi, de unde coboară în partea inferioară a abdomenului. Totodată, stimulează circulația sângelui și curgerea fluidă a limfei prin gât, energizează nervii gâtului și asigură un masaj liniștitor mușchilor și tendoanelor ce conectează capul de umeri.

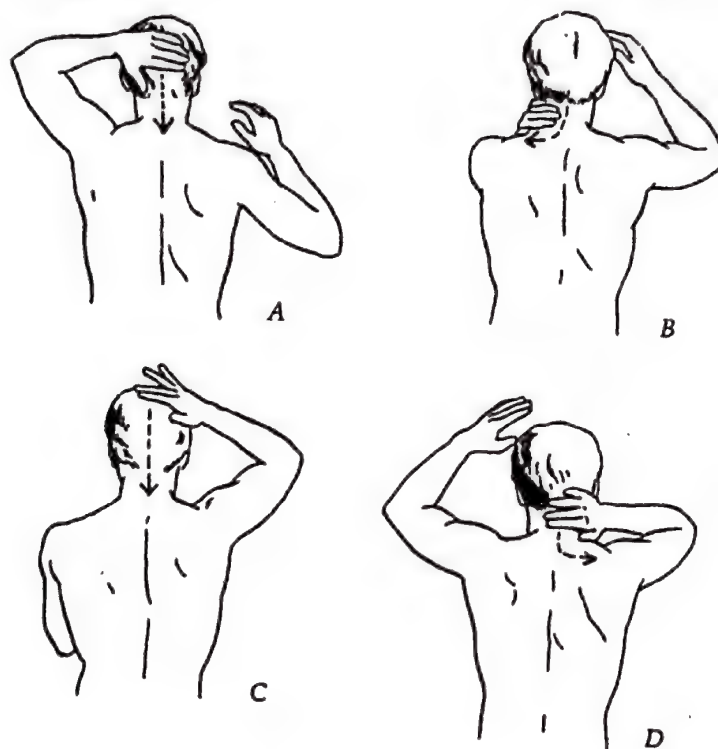


Figura 31. *Masarea regiunii posterioare a capului și a gâtului*

- A. Masați regiunea cuprinsă între creștet și gât.
- B. Continuați să masați coborând spre părțile laterale ale gâtului și așezați cealaltă mână pe creștet.
- C. Masați pielea capului și a gâtului, descendent, cu cealaltă mână.
- D. Continuați să masați gâtul la spate, spre părțile laterale.

Baterea Tobei Cerești (figura 32)

Tehnică : Așezați palmele cu fermitate peste urechi, creând un tampon etanș contra aerului din urechi. Încrucișați degetul arătător peste cel mijlociu, după care loviți cu zgomot indexul de degetul mijlociu și de spatele capului, în regiunea numită „Perna de Jad”, localizată la baza craniului, acolo unde capul se conectează cu gâtul. Această mișcare va produce un sunet puternic, ca de tobă, care reverberează prin tot craniul și în creier. Realizați între 24 și 36 de astfel de lovituri pe set.

Avantaje : Acest exercițiu ajută la dirijarea descendentă a excesului de energie acumulat la nivelul capului în timpul practicării exercițiilor qi gong în piept, de unde coboară în partea inferioară a abdomenului, pentru a fi stocat. Această tehnică poate fi de asemenea folosită oricând, ziua sau noaptea, pentru a vă limpezi mintea de gânduri și a echilibra energia cerebrală. Realizat chiar înainte de a vă așeza în liniște pentru a medita, acest

exercițiu nu doar clarifică mintea, dar totodată stimulează Perna de Jad să atragă energia în direcție ascendentă de-a lungul coloanei, începând de la sacrum și până la cutia craniană. Încercați să îl practicați de fiecare dată când vă simțiți tensionat sau chinuit de gânduri obsesive și emoții contradictorii.

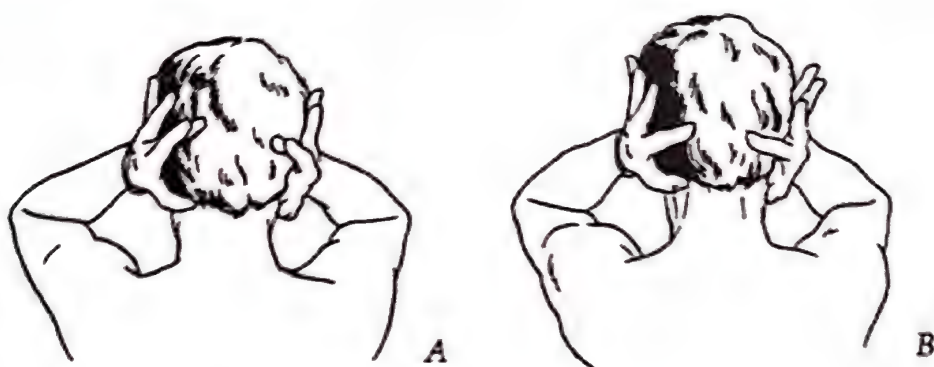


Figura 32. Baterea Tobei Cerești

A. Încrucișați arătătorul peste degetul mijlociu.

B. Loviți cu indexul punctele Pernei de Jad de la spatele capului.

Masarea ombilicului (figura 33)

Tehnică : Frecați palmele una de cealaltă până se încălzesc, apoi așezați podul palmei direct peste ombilic, ținând cealaltă palmă așezată peste ea, presând ușor. Respirați normal, frecați încet palmele în jurul zonei, executând mișcări circulare, mențineți podul palmei în contact cu ombilicul și continuați să vă păstrați mintea concentrată în acel loc. Este bine să țineți ochii închiși sau întredeschiși cât timp faceți aceste mișcări. Unii învățători menționează dacă este indicat să țineți palma dreaptă sau stângă presată pe regiunea ombilicului și recomandă diferite direcții de masare pentru bărbați și femei, însă învățătorii autorului acestei cărți spun că nu are nicio importanță care palmă este așezată direct pe regiunea ombilicului și în ce direcție se execută mișcările de masaj. Așadar, puteți să procedați cum este cel mai confortabil pentru dumneavoastră. Executați 24 sau 36 de mișcări circulare.



Figura 33. Masarea ombilicului

Avantaje: Acest exercițiu atrage energia din cap, piept și extremități în regiunea ombilicală, apoi o conduce pentru stocare în Câmpul Elixirului Inferior. În timpul procesului, energia este echilibrată și condensată. Totodată, tehnica stimulează digestia, peristaltismul și alte funcții gastrointestinale și de aceea este un remediu potrivit contra indigestiei, flatulenței și intestinelor leneșe.

Rămânerea în poziția nemișcat

Tehnică: După executarea exercițiilor de colectare a energiei prezentate mai înainte, „nu faceți nimic, rămâneți așa cum sunteți!”. Cu alte cuvinte, adoptați postura Calului, relaxați-vă total corpul, închideți ochii, respirați normal, concentrați-vă mintea pe Câmpul Elixirului Inferior și rămâneți în liniște timp de unul până la trei minute, permițând energiei dumneavoastră să se reverse și să curgă în spirală până în partea inferioară a abdomenului.

Avantaje: Acesta este cel mai potrivit mod de a finaliza orice tip de antrenament de qi gong, când nu dispuneți de timpul necesar pentru a medita timp de 20 până la 30 de minute. Servește pe post de meditație scurtă, dar eficientă în poziția șezând, timp în care energiile dumneavoastră interne au ocazia să se liniștească și să se îndrepte spre sediul lor central din partea inferioară a abdomenului. Este important să vă mențineți mintea limpede și liniștită, iar respirația să fie domoală și normală în timpul acestui pasaj final prin care încheiați practicarea qi gong-ului.

„Sexerciții” individuale pentru femei și bărbați

Exercițiile prezentate în continuare pentru creșterea esenței și energiei sexuale sunt preluate în principal din *Tratatul clasic de curățare a măduvei* al lui Bodhidharma și își propun să atingă trei scopuri esențiale :

Stimulează esența. Concepute să stimuleze în mod direct așa-ziii „rinichi externi” (testicule, la bărbați, ovare, la femei), aceste exerciții stimulează testiculele, ovarele și alte glande sexuale să secrete nivele ridicate de esență sexuală (altfel spus, hormoni), care sunt cea mai puternică formă de esență din organism. Aceste secreții sexuale furnizează ingredientele de bază pentru rafinarea „elixirului vieții” prin intermediul alchimiei interne taoiste.

Transformă esența în energie. Energia derivată din esența sexuală este stocată în principal în cele două rezervoare constituite din canalele picioarelor pentru cele Opt Canale Extraordnare. Când această energie este condusă în sus din picioare în Canalele Central și Conducător prin respirație profundă, vizualizare, qi gong și meditație, esența sexuală suplimentară produsă prin practicarea „sexercițiilor” este transformată în mod automat în energie și stocată în canalele picioarelor pentru a înlocui energia aspirată din aceste canale în centrii energetici superiori.

Pierderea excesivă de esență a spermei prin ejacularea frecventă îi face de obicei pe bărbați să se simtă lipsiți de vlagă și slabi în picioare și genunchi, confirmând străvechiul principiu taoist că energia sexuală este stocată în canalele din picioare.



Transformă energia în spirit. Aceasta este etapa finală a alchimiei interne, prin care energia sexuală aspirată din canalele picioarelor este mai departe rafinată și sublimată pe măsură ce se ridică prin centrii energetici ai Canalelor Central și Conducător până la creier, unde este transformată în vitalitate spirituală pură. Pe măsură ce se ridică, ea purifică și energizează măduva, fluidele și nervii din coloana vertebrală.

„Sexercițiile” pot fi incluse în antrenamentele regulate zilnice de qi gong sau practicate oricând în timpul zilei sau al nopții. Când sunt practicate ca parte a unui set global de exerciții qi gong, ar trebui să realizați întotdeauna seturi de încălzire înainte și de răcorire după antrenament. Nu este nevoie să executați seturi complete de exerciții de încălzire și de răcorire înainte și după „sexercițiile” realizate singur, dar ar trebui cel puțin să vă pregătiți organismul și canalele energetice prin câteva exerciții de întindere și de respirație profundă și să încheiați cu un interval de 10 sau 15 minute în care să stați nemișcat sau să vă ocupați de strângerea recoltei de energie sexuală îmbunătățită și să o integrați în circulația generală prin canale pentru a fi stocată în partea inferioară a abdomenului. Nu ar trebui să lăsați niciodată energia sexuală fierbinte flotantă să rămână în creier după practicarea „sexercițiilor” individuale. Dacă veți face acest lucru, riscați ceea ce taoiștii numesc „fierberea creierului” din cauza excesului de qi, ceea ce poate cauza dureri de cap, amețală și alte simptome nedorite.

Rețineți că orice întărește esența și energia sexuală – fie că este vorba despre „sexerciții”, qi gong, alimente sau plante medicinale – crește în mod automat rezistența și imunitatea, dar numai dacă esența și energia suplimentare sunt reținute, transformate și puse în circulație în sistemul intern. Acest argument este prin el însuși un motiv întemeiat pentru a practica cu regularitate „sexercițiile”, iar pentru bărbați să nu își risipească recolta de esență și energie sexuală acumulată, dând frâu liber unor preocupări sexuale nechibzuite.

Pentru femei și bărbați

Înfigerea pelviană (figura 34)

Tehnică: Așezați-vă în postura Calului, puneți mâinile în șolduri și îndoiți ușor genunchii. Inspirați și împingeți lent pelvisul în spate cât mai mult cu putință, arcuind regiunea sacrală a coloanei și scoțând fesele în afară. După aceea, expirați și împingeți bazinul în față, îndreptând regiunea sacrală a coloanei și trăgând fesele în interior cât mai mult cu putință. Continuați aceste mișcări timp de două sau trei minute. Puteți să le executați și ca pe un exercițiu de încălzire.

Avantaje: Stimulează și întinde fibrele nervoase din regiunea sacrală, în acest fel stimulând producerea de secreții de esență sexuală în testicule, ovare, prostată și alte glande sacrale. Încălzește și tonifică vertebrele și nervii din regiunea sacrală a coloanei, care reglează funcțiile sexuale. Stimulează energiile rinichilor și vezicii urinare. Conduce sângele și energia în sacrum, contribuind astfel la creșterea energiei sexuale. Stimulează energia să se ridice din canalele picioarelor spre perineu, unde intră în circulație prin Canalele Central și Conducător. Acest lucru declanșează transformarea esenței sexuale în energie sexuală, pentru a înlocui energia preluată din picioare.

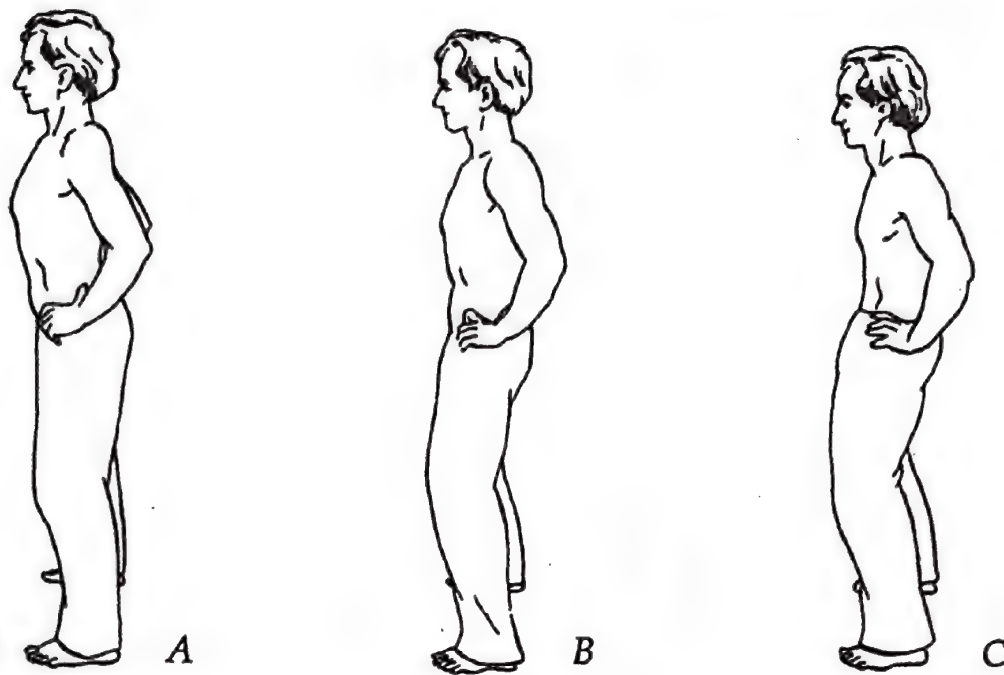


Figura 34. Înfigerea pelviană

- A. Împingeți șoldurile în spate cât mai mult cu puțință, în timp ce inspirați.
- B. Aduceți șoldurile în față în timpul expirației.
- C. Împingeți șoldurile în față cât mai mult cu puțință în timp ce încheiați expirația.

Îmbrățișarea Copacului cu picioarele depărtate, stând pe degete (figura 35)

Tehnică : Adoptați poziția cu picioarele larg depărtate, ținând tălpile orientate în afară sub un unghi de 45 de grade. Ridicați brațele pentru a intra în postura Îmbrățișării Copacului, cu vârfurile degetelor aliniate, în timp ce degetele mari sunt ridicate în sus, mâinile ajungând la nivelul gâtului. Trageți înăuntru fesele, îndreptând ceafa și rămânând sprijinit pe degetele de la picioare. Respirați lent și profund, concentrându-vă atenția pe vârfurile degetelor și osatura mâinilor și ținând sfîcterul anal ușor contractat pentru a împiedica energia să iasă prin acest orificiu. În timpul inspirației, imaginați-vă cum energia intră sub o formă spiralată prin vârful degetelor de la mâini și înaintează prin oasele mâinilor, apoi în piept și coboară în partea inferioară a abdomenului, unde este înmagazinată. După aceea expirați și vizualizați cum energia urcă în spirală de-a lungul coloanei din partea inferioară a abdomenului până la cap. Acesta este un exercițiu potrivit pentru practicarea respirației abdominale inverse, care intensifică efectele.

La început, nu veți fi capabil să rămâneți multă vreme în această postură, dar pe măsură ce mușchii, tendoanele și energia din picioare se fortifică, veți reuși să îl practicați pentru perioade din ce în ce mai lungi. Propuneți-vă să începeți cu patru până la șase respirații abdominale profunde și creșteți până la 12 sau mai multe.

Avantaje : Acest exercițiu întărește rezistența mușchilor și tendoanelor care leagă coapsele de șolduri și bazin și atrage energia în sus, de la picioare, și în jos, de la brațe și torace în regiunea sacrală, unde stimulează secrețiile sexuale. El fortifică organele sexuale bărbătești și femeiești, tonifică vertebrele lombare (care reglează funcțiile sexuale) și impulsionează energia să se ridice din canalele picioarelor și să intre în canalele superioare prin punctul din perineu numit „Confluența yin” (*hui-yin*), care servește drept



punct de intersecție între ramurile superioare și inferioare ale celor Opt Canale Extra-ordinare.

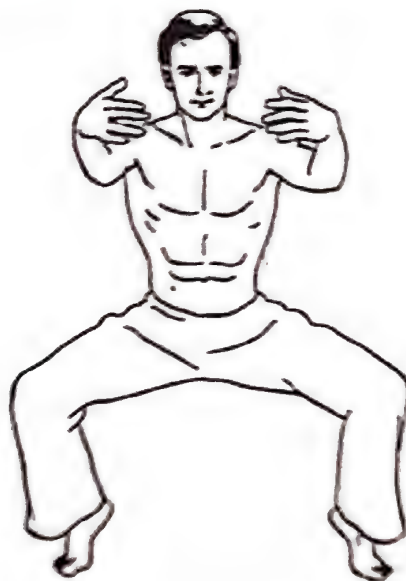


Figura 35. Îmbrățișarea Copacului cu picioarele depărtate, stând pe degete

Saltul Tulpinii de Jad (figura 36)

Tehnică : Acest exercițiu ar trebui realizat fiind dezbrăcat. Îndepărtați picioarele puțin mai mult față de distanța dintre umeri și poziționați-le paralel unul cu celălalt. Ridicați brațele deasupra capului, având coatele îndoit, umerii relaxați și palmele orientate una spre celalaltă. Îndreptați-vă gâtul, contractați ușor anusul și începeți să săriți ușor, într-un ritm suficient de energic. În timp ce săriți, faceți degetele pumn și relaxați-le, repetând mișcarea într-un ritm mai lent decât săriturile. La bărbați, săriturile ar trebui să determine „Tulpina de Jad” (penisul) să se balanseze în sus și în jos, plesnind stomacul când se află în partea de sus, respectiv perineul când se află în partea de jos, în timp ce testiculele saltă în sus și în jos. La femei, săriturile ar trebui să determine mișcări ritmice ale sânilor în sus și în jos. Continuați până când începeți să gâfâiți, ceea ce va dura doar două sau trei minute, la început ; în cele din urmă, veți fi capabil să continuați exercițiul perioade mai lungi de timp.

Avantaje : În cazul bărbaților, acest exercițiu stimulează intens testiculele și prostata și intensifică din plin circulația sângelui și a energiei în Tulpina de Jad. În cazul femeilor, el stimulează ovarele și intensifică circulația în uter și „Poarta de Jad” (vaginul). De asemenea, stimulează circulația sângelui și secrețiile sexuale din sânii femeii. Atât la bărbați, cât și la femei, săriturile stimulează hipofiza și timusul. Exercițiul conferă rezistență și vitalitate în picioare, locul unde unde sălășluiește energia sexuală, și stimulează funcționarea rinichilor și glandelor suprarenale, care joacă un rol major în reglarea vitalității sexuale. De asemenea, acest exercițiu împiedică formarea pietrelor la rinichi prin agitarea întregului conținut al rinichilor, ajutând astfel la dizolvarea cristalelor, înainte de a deveni suficient de mari încât să provoace necazuri.

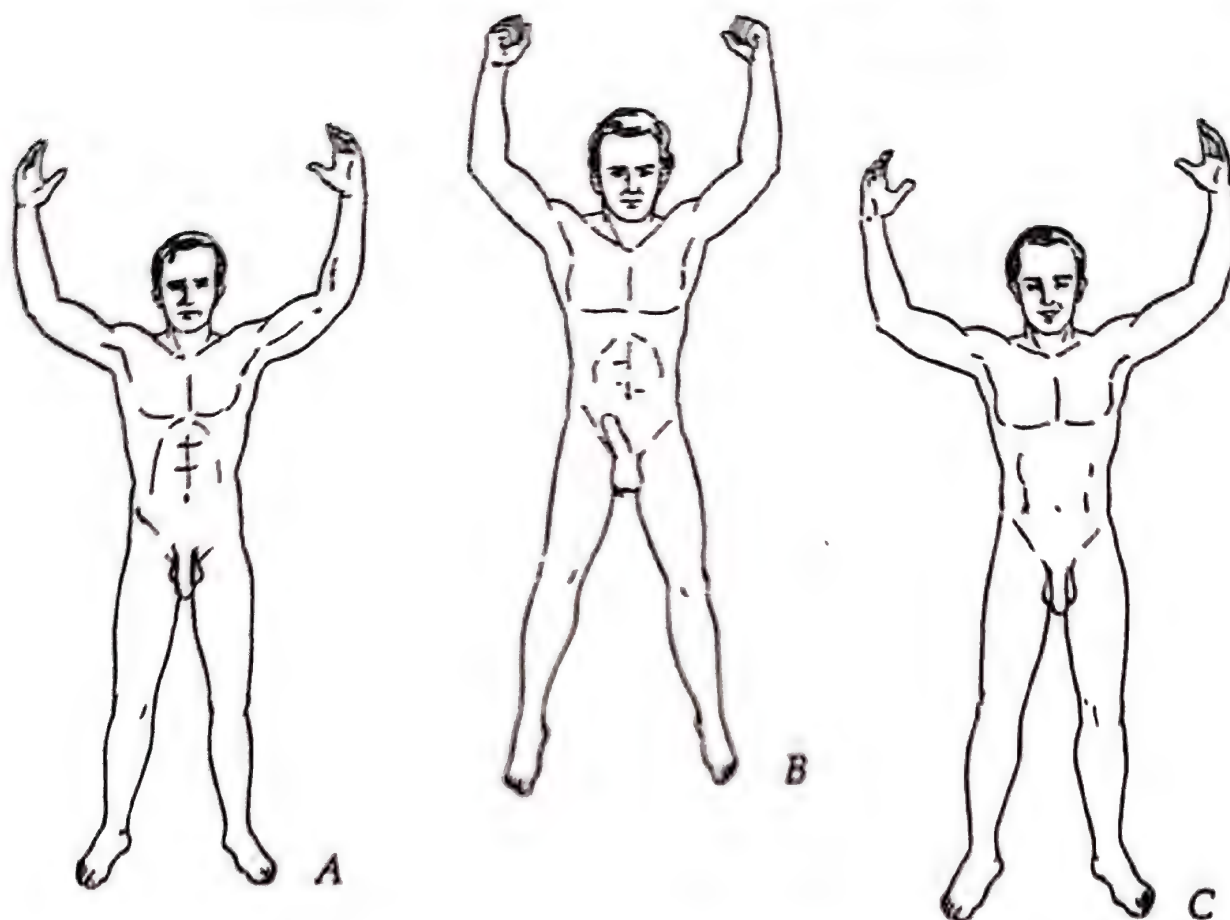


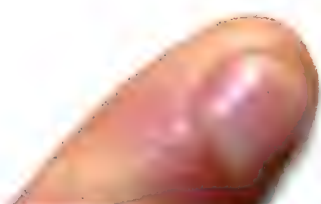
Figura 36. Salnul Tulpinii de Jad

- A. Așezați-vă în postura de început.
 B. Începeți să săriți, strângând degetele în pumn la fiecare două-trei sărituri.
 C. Reveniți la postura de început.

Masajul abdominal și lombar

Tehnică : Adoptați postura Calului și frecați palmele una de cealaltă energic până când se încălzesc. Masați intens întreaga regiunea abdominală cuprinsă între ombilic și pubis cu mișcări circulare. Apoi frecați din nou palmele pentru a le încălzi și masați rinichii, vertebrele lombare și coccisul cu mișcări alternative în sus și în jos. Continuați până când simțiți că întreaga regiune abdominală și cea lombară sunt încălzite.

Avantaje : Frecarea palmelor încarcă mâinile cu energie, care este apoi transmisă către fiecare parte a corpului pe care o masează mâinile. Acest exercițiu energizează și stimulează întreaga regiune sacrală, frontală și dorsală, în acest fel intensificând secrețiile sexuale și îmbunătățind funcțiile sexuale, determinând totodată transformarea esenței sexuale în energie.



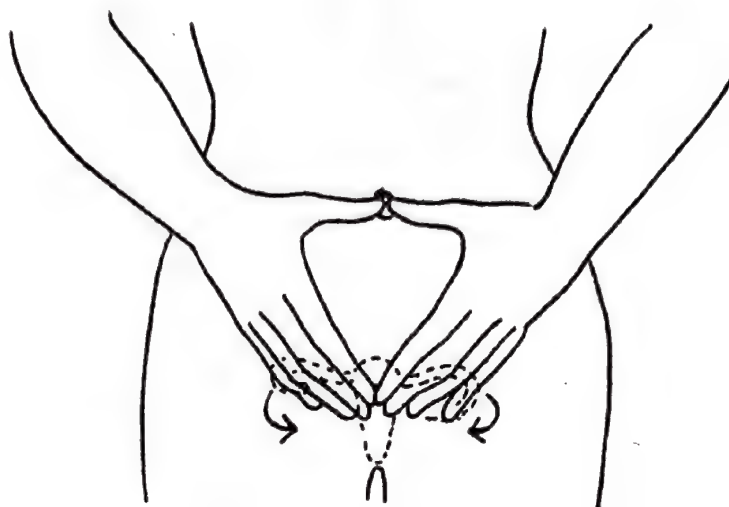
Doar pentru femei

Figura 37. Masajul ovarian: masați ovarele cu inelarul și degetul mic de la ambele mâini

Masajul ovarian (figura 37)

Tehnică: Stați relaxată în postura Calului și încălziți-vă timp de câteva minute respirând profund. Frecați-vă palmele până când se încălzesc, apoi așezați degetele mari de la ambele mâini pe buric, formând astfel o linie dreaptă paralelă cu solul. După aceea, uniți vârful degetelor arătătoare pentru a forma împreună un triunghi. Veți constata că ovarele sunt localizate în dreptul vârfurilor degetelor mic și inelar. Folosiți-vă de aceste degete pentru a masa ovarele printr-o mișcare circulară de 36 de ori într-o direcție și de 36 de ori în cealaltă direcție. Menținând mâinile în această poziție pe abdomen, continuați câteva minute cu exerciții de respirație abdominală profundă pentru a atrage energia sexuală caldă în sus, de-a lungul coloanei, până pătrunde în cap, după care înapoi în față până ajunge în Câmpul Elixirului Inferior pentru a fi stocată. Aplicați blocarea anală în timpul inspirației și relaxați această deschidere în timpul expirației pentru a stimula energia să intre în circulație prin Orbita Microcosmică.

Avantaje: Crește secrețiile sexuale din ovare, stimulează energia sexuală a femeilor, ajută la reglarea ciclului menstrual. Dacă suferiți de chisturi ovariene sau alte probleme de această natură, practicați exercițiul de două sau de trei ori pe zi, pentru a stimula circulația sângelui și a energiei vindecătoare în aceste țesuturi.

Masarea regiunii inghinale (figura 38)

Tehnică: Așezați-vă pe sol sau pe podea ținând picioarele întinse înainte, aproximativ la 60 cm distanță unul față de celălalt. Frecați palmele împreună până când se încălzesc, apoi folosiți-vă de muchia exterioară a mâinilor (pornind din vârful degetului mic până la încheietură) pentru a freca și masa deschiderea în formă de V formată în locul unde

coapsele întâlnesc pelvisul pe ambele laturi ale simfizei pubiene. Masați energic până când simțiți că se încălzește.

Avantaje : Stimulează energia sexuală la femei și secrețiile vaginale. Reprezintă o pregătire bună pentru actul sexual sau meditația bazată pe energia internă. Atrage energia sexuală în sus, din canalele picioarelor, favorizând transformarea esenței sexuale în energie.

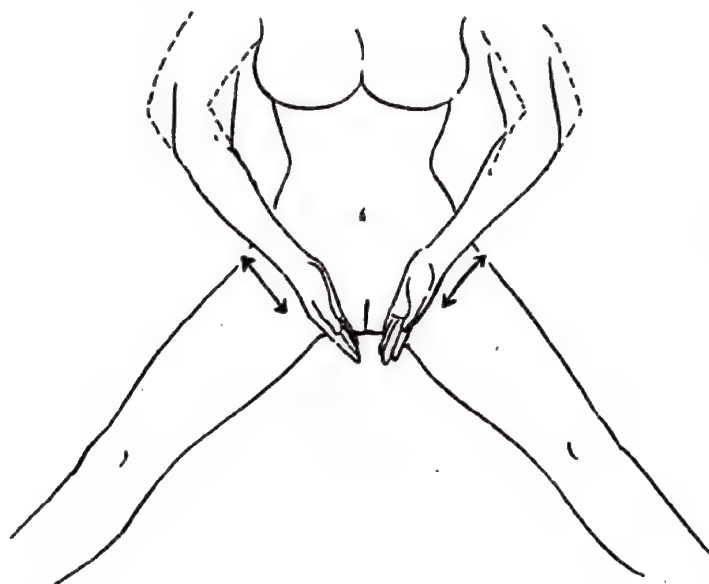


Figura 38. Masarea regiunii inghinale

Răsucirea labei piciorului și a gleznei

Tehnică : Stați așezată pe sol sau pe podea cu picioarele depărtate, la fel ca în exercițiul anterior. În timp ce inspirați, răsuciți labele picioarelor și gleznelor spre interior, orientându-le una către cealaltă, apoi trageți-le înapoi spre partea superioară a corpului. În continuare expirați, lăsați picioarele să se relaxeze și reveniți la poziția inițială. Repetați de 12 sau 24 de ori.

Avantaje : Acesta este un exercițiu chinezesc străvechi conceput pentru a fi practicat de femei după naștere pentru strângerea la loc a vaginului. Scopul este nu numai de a intensifica plăcerea sexuală, ci în același timp de a împiedica pierderea qi-ului prin mușchii vaginali slăbiți, problemă des întâlnită la femei după naștere. Adeptele taoiste trebuie să aibă grijă să își păstreze mușchii vaginali bine tonificați pentru a împiedica scurgerea energiei prin acest orificiu. Practicarea blocării anale în timpul inspirației sporește avantajele pe care le oferă acest exercițiu.

Masarea mameloanelor (figura 39)

Tehnică : Stați în postura Calului sau așezați-vă cât mai confortabil pe un taburet sau scaun dur, ținând picioarele goale paralel pe podea. Închideți ochii și pentru câteva minute respirați profund. Apoi frecați palmele una de cealaltă până când se încălzesc, așezați podul palmelor ferm peste mameloane și masați lent cu mișcări circulare, de 36 de ori într-o direcție, apoi de 36 de ori în direcția opusă. Dacă preferați, puteți să folosiți vârful degetelor arătător, mijlociu și inelar pentru a masa circular pe o rază de 2,5 cm în jurul

mameloanelor. În timp ce masați, concentrați-vă atenția pe punctul aflat la jumătatea distanței dintre sprâncene, apoi pe gât, după aceea pe inimă, pe rinichi și, în cele din urmă, pe ovare, îndreptând energia sexuală caldă spre aceste centre. Executați unul până la trei seturi, după preferință. Când încheiați exercițiile, rămâneți în picioare sau așezată pentru o bucată de timp, ținând ochii închiși și lăsând energia să circule în sus la spate și în jos în față.

Avantaje: Acest exercițiu este deseori prescris în cazuri de frigiditate sau de libido scăzut, deoarece stimulează energia sexuală feminină. Realizat înaintea actului sexual, el facilitează orgasmul femeii. De asemenea, stimulează întregul sistem endocrin. Prin concentrarea atenției asupra diferiților centri glandulari (hipofiza în creier, tiroida în gât, timusul în dreptul inimii etc.), energia sexuală caldă este dirijată către acele puncte și stimulează acele glande. Acesta este totodată un mod potrivit pentru femei de a-și încălzi canalele energetice înainte de a practica meditația bazată pe energia internă.



Figura 39. Masarea mameloanelor

Masarea sânilor

Tehnică: Adoptați aceeași poziție ca și în cazul exercițiului anterior, frecați palmele împreună până când se încălzesc și folosiți vârfurile a patru degete (mai puțin degetul mare) pentru a masa sânii cu mișcări circulare, de 36 de ori într-o direcție și de 36 de ori în direcția opusă. Masați întreaga suprafață a sânilor, nu doar în jurul mameloanelor. Realizați unul până la trei seturi de exerciții.

Avantaje: Practicat zilnic, acest exercițiu poate să crească mărimea bustului prin stimularea dezvoltării pieptului. De asemenea, crește energia sexuală, intensifică sensibilitatea sexuală și este recomandat ca măsură preventivă împotriva formării de tumori la sân. Pe măsură ce sânii se încălzesc și crește energia sexuală, ați putea să vă folosiți de forța minții pentru a dirija energia spre diferite organe vitale, cum sunt plămânii, stomacul, ficatul sau intestinele.

Doar pentru bărbați

Masarea Perlei Dragonului (figura 40)

Tehnică: Așezați-vă în postura Calului sau stați pe marginea unui taburet sau scaun dur, fără pantaloni. Frecați palmele împreună până când se încălzesc, apoi așezați vârfurile a patru degete sub testicule, cu degetul mare deasupra, și masați-le energic rulându-le între vârfurile celor patru degete și degetul mare. Presiunea ar trebui să fie fermă, dar nu dureroasă. Masați circular testiculele de 36 de ori în fiecare direcție, apoi relaxați-vă și dirijați energia în sus printr-o respirație abdominală realizată concomitent cu blocarea anală și vizualizarea.

Avantaje: Acest exercițiu crește producerea de testosteron, spermă și fluide seminale și intensifică energia sexuală masculină. Când energia este dirijată în sus din canalele picioarelor, esența sexuală suplimentară produsă prin masarea testiculelor va fi transformată în energie și stocată în canalele picioarelor.

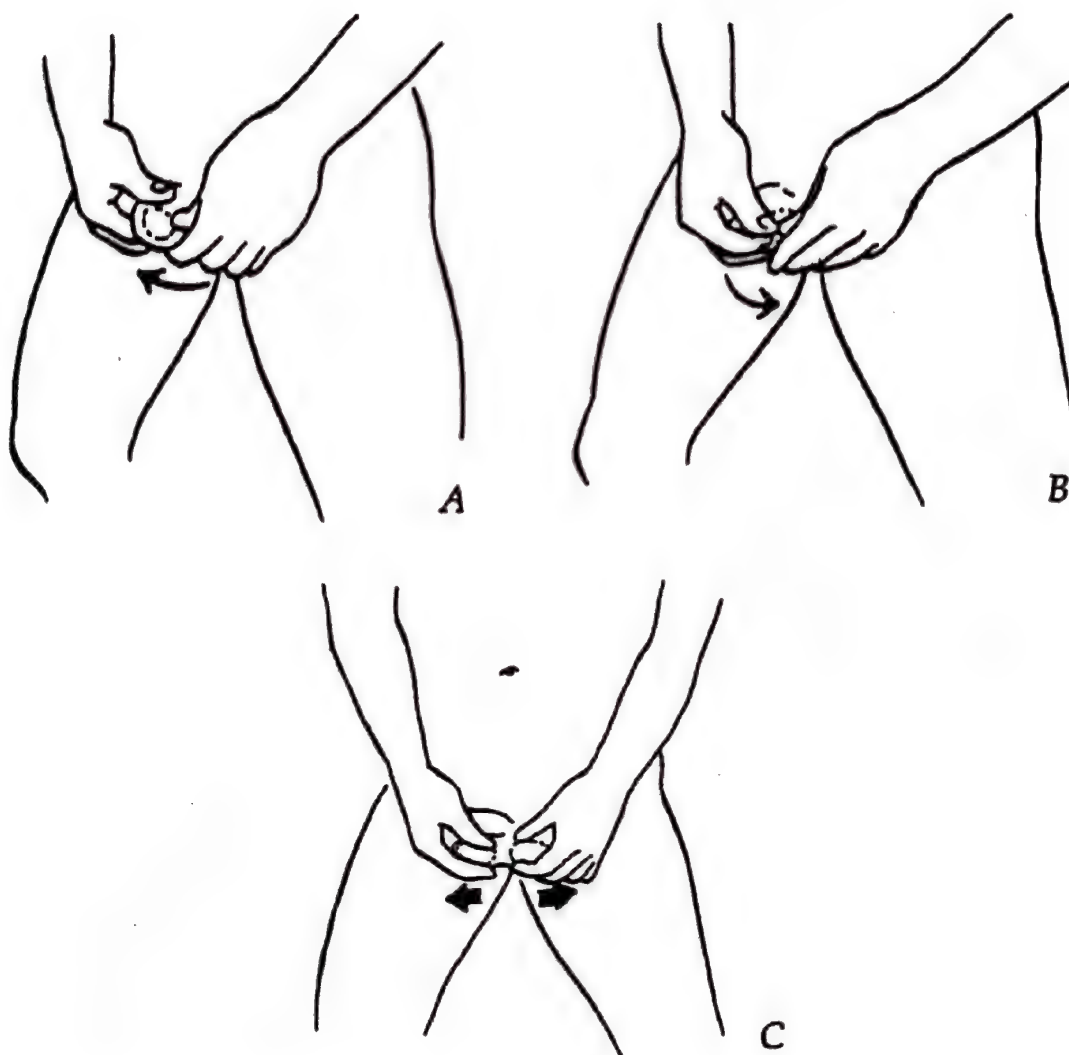


Figura 40. Masarea Perlei Dragonului

- A. Folosiți ambele mâini pentru a masa testiculul drept.
- B. Folosiți ambele mâini pentru a masa testiculul stâng.
- C. Rulați ambele testicule între degetele mari și arătătoare.

Masarea canalului seminal Tendonul Dragonului (figura 41)

Tehnică : Țineți testiculele în același mod ca în exercițiul anterior, dar în loc să le masați, folosiți vârful inelarelor și ale degetelor mari pentru a localiza canalele seminale aflate deasupra testiculelor. Când le-ați găsit, rulați aceste canale între vârful degetelor și degetul mare, apoi strângeți și le dați drumul, după care întindeți de ele în jos ca de un elastic. Executați mișcările ușor și cu grijă.

Avantaje : Curăță canalele seminale de fluidele seminale stagnante, tonifică țesuturile canalelor și stimulează producerea de spermă și fluid seminal.

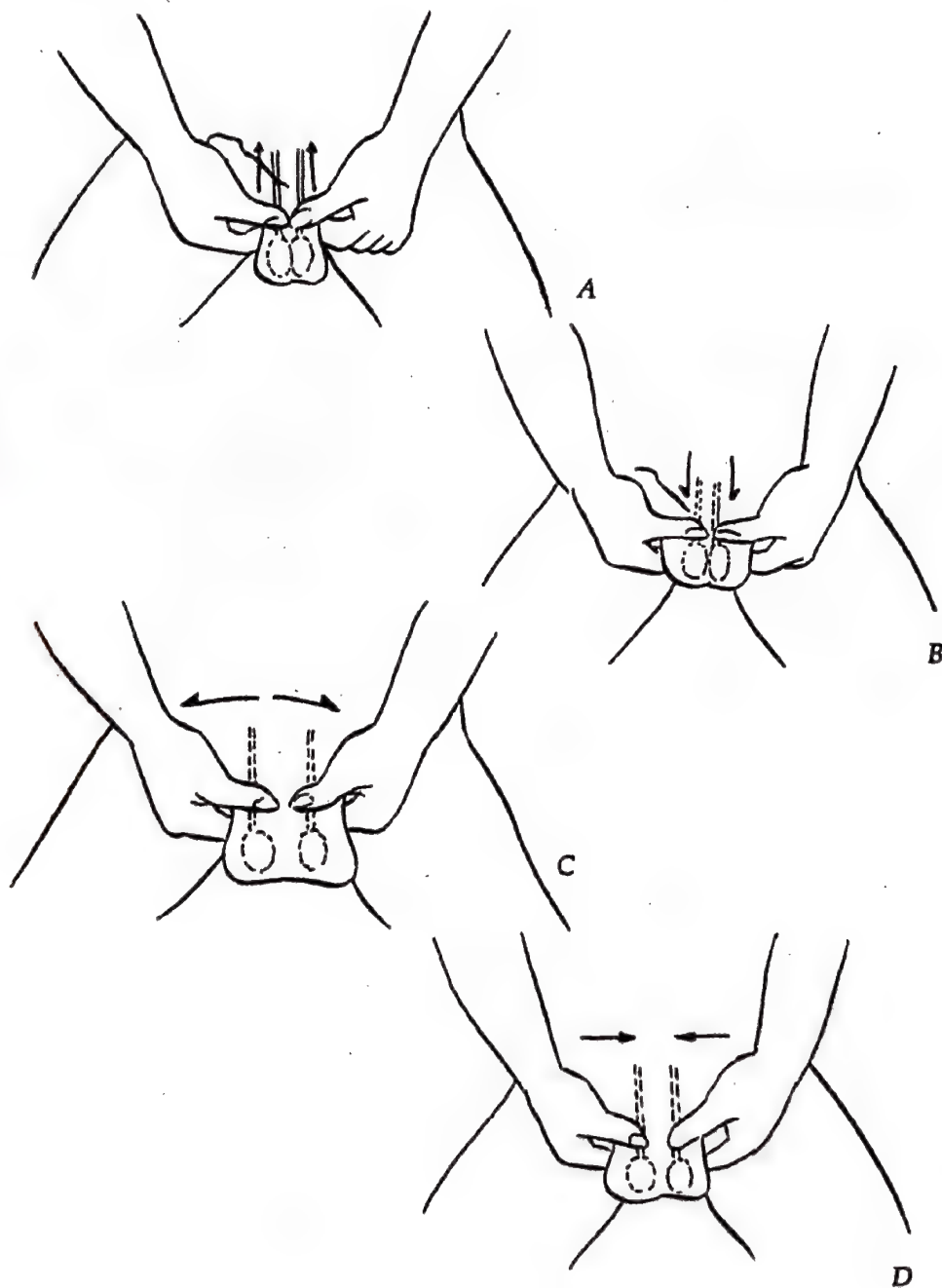


Figura 41. Masarea canalului seminal Tendonul Dragonului

A, B. Masarea canalelor seminale în sus și în jos prin întinderea și contractarea lor.
C, D. Masarea canalelor seminale dintr-o parte în alta prin rularea lor între degetul mare și primele două degete de la ambele mâini.

Baterea și rotirea Perlelor Dragonului (figura 42)

Tehnică : Așezați-vă în postura Calului sau stați așezat pe marginea unui taburet tare. Frecați palmele împreună până se încălzesc, apoi apucați cu o mână penisul și trageți-l în sus, în timp ce cu degetele de la cealaltă mână aplicați bătaii ușoare peste testicule, astfel încât ele să ricoșeze înapoi cu mișcări ușoare în sus și în jos. Realizați unul sau două seturi a câte 36 de bătaii ușoare pe fiecare dintre testicule. Apoi frecați palmele din nou până se încălzesc, apucați și ridicați penisul cu o singură mână, la fel ca în exercițiul anterior, și folosiți-vă de palma celeilalte mâini pentru a prinde testiculele și a le roti ușor prin mișcări circulare, de 36 de ori în fiecare direcție. Contractați anusul ușor pentru a-l menține închis în timpul acestui exercițiu, stimulând astfel energia sexuală să urce prin canalele spinale pentru a se sublima în creier.

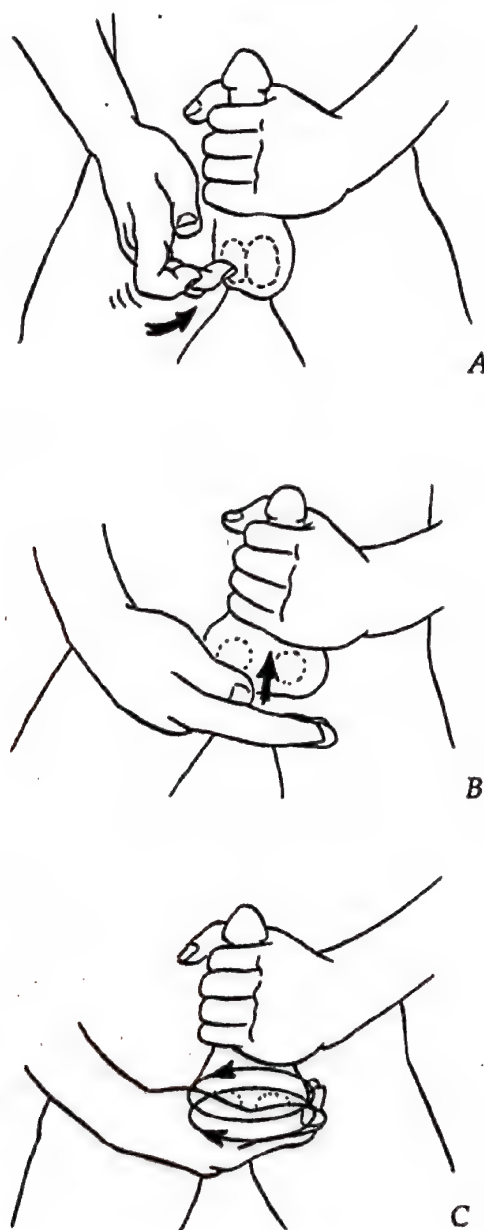


Figura 42. Baterea și rotirea Perlelor Dragonului

- A. Aplicarea de bătaii ușoare cu vârful degetelor peste testicule.
- B. Aplicarea de bătaii ușoare cu palma peste testicule.
- C. Rotirea ușoară a testiculelor cu palma.

Avantaje : Stimulează producerea de fluid seminal și spermă, crește secrețiile de testosteron, tonifică și curăță țesuturile testiculelor, îmbunătățește circulația în scrot. Nu risipiți aceste avantaje renunțând la recolta excedentară de esență și energie sexuală prin plăceri sexuale nechibzuite. Bărbații care practică „sexerciții” ar trebui totodată să exerseze reținerea de la ejaculare și controlarea ei în timpul actului sexual pentru a se bucura de aceste avantaje.

Întinderea Tulpinii de Jad și a scrotului (figura 43)

Tehnică : Așezați-vă în postura Calului sau stați pe marginea unui taburet. Frecați palmele împreună până se încălzesc, apoi cuprindeți cu degetele de la o mână tot scrotul, ținând degetul mare deasupra rădăcinii penisului, până când vârful degetului mare și cel al degetului mijlociu se întâlnesc pentru a forma un cerc. Inspirați profund, contractați anusul și perineul, apoi trageți energic în jos de baza Tulpinii de Jad și a scrotului, întinzând tendoanele cât mai mult, fără să devină dureros. Este important să mențineți contractate anusul și perineul pe toată durata mișcării de întindere. Eliberați tensiunea, expirați și relaxați perineul și abdomenul. Repetați de 12 ori. Apoi realizați 12 mișcări prin care trageți și întindeți la stânga și alte 12 la dreapta, neuitând să contractați anusul și perineul la fiecare întindere. Când contractați anusul și întindeți Tulpina de Jad, vizualizați mental cum energia urcă în organele interne, în special rinichi, ficat și plămâni. Încheiați exercițiul stând în picioare câteva minute în repaus sau în poziția șezând, cu ochii închiși și mintea concentrată pe felul în care se ridică energia de-a lungul coloanei până la cap și apoi cum coboară pe partea frontală a corpului pătrunzând în Câmpul Elixirului Inferior.

Avantaj : Întărește tendoanele și mușchii penisului și scrotului. Îmbunătățește circulația în penis, în acest fel mărinde potența sexuală. Conduce energia sexuală caldă în sus, pornind din canalele picioarelor și sacrum până în organele interne și creier. Stimulează transformarea esenței sexuale în energie.

Pe lângă „sexercițiile” individuale prezentate anterior, *Tratatul clasic de curățare a măduvei* mai conține și un set de exerciții pentru bărbați și femei cunoscut drept „Ridicarea greutateilor cu ajutorul organelor genitale”. Dacă unii maeștri au făcut cunoscute aceste tehnici începătorilor prin intermediul cărților, alții consideră că acest stadiu de practică ar trebui să fie început doar sub îndrumarea personală a unui învățător calificat, pentru a se evita rănirea și stimularea unei energii deviate. Autorul cărții de față este de acord cu cea de-a doua opinie și acesta este motivul pentru care exercițiile de ridicare a greutateilor nu sunt incluse aici. Totuși, dispunând de o bază adecvată de practicare a qi gong-ului și de o instrucție avizată din partea unui învățător calificat, aceste exerciții nu sunt periculoase și pot fi extrem de benefice, dar numai dacă sunt practicate în contextul general al modului de viață taoist.

Pentru a menționa doar pe scurt ideile de bază, precizăm că ridicarea greutateilor cu ajutorul organelor genitale bărbătești se realizează legând o eșarfă de mătase în jurul bazei penisului și scrotului, atârând greutatea la capătul opus al acesteia, în timp ce se contractă strâns anusul și perineul pentru a le închide. Apoi greutatea este ridicată de la podea și balansată ușor înainte și înapoi. Femeile execută un exercițiu similar, legând greutatea de o sfoară care are atașată o bucată de piatră, marmură sau jad lustruită cât mai neted, de mărimea și forma unui ou. Aceasta este introdusă în vagin, iar greutatea este ridicată și balansată prin contractarea mușchilor vaginali. Aceste exerciții consolidează foarte repede vitalitatea sexuală, dar nu este indicat să încercați să le realizați singur, fără îndrumarea unui învățător calificat.

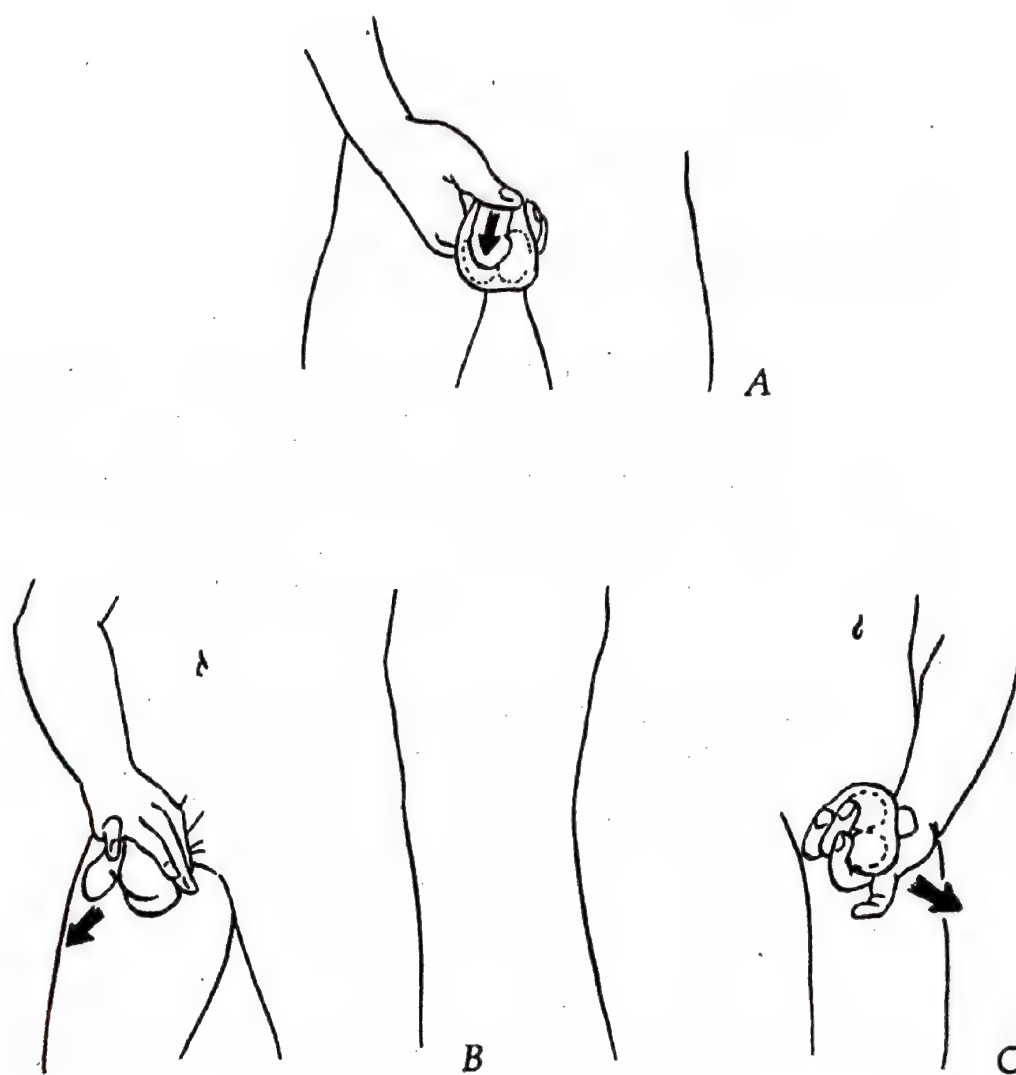


Figura 43. Întinderea Tulpinii de Jad și a scrotului

- A. Întindere înainte.
- B. Răsucire și întindere la dreapta.
- C. Răsucire și întindere la stânga.

Capitolul 14

Medicina energetică

O modalitate de a concepe boala constă în a o caracteriza drept o energie stagnantă care nu se transformă... Prin urmare, medicina holistică poate fi considerată un sistem de menținere a sănătății care permite curgerea liberă, neafectată a energiilor, exprimarea potențialului sinelui întreg.

Jack Schwartz, *Human Energy Systems* (1980)

Folosirea energiei drept medicament, cu scopul de a vindeca și de a împiedica bolile și degenerarea umană, este studiată și practică de mii de ani în China și în alte culturi orientale. În prezent însă, rămâne o practică anatemizată pentru majoritatea practicienilor medicinei convenționale occidentale, și în Asia, și în Occident, deoarece eficacitatea sa este în general superioară medicamentelor de sinteză și chirurgiei și amenință profitabilitatea modului în care își câștigă existența. După cum observa cu secole în urmă maestrul Tao Shih Chien-wu : „Energia este un medicament care îți prelungește viața. Minte este aspectul spiritului care controlează energia. Prin urmare, dacă puteți învăța cum să vă folosiți mintea pentru a vă controla energia, puteți deveni un vrăjitor”. Ultimul lucru pe care îl vor medicii alopați este ca pacienții lor să învețe cum să-și vindece și să-și prevină propriile afecțiuni practicând dominarea minții asupra materiei prin intermediul energiei.

În *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* sunt descrise trei forme ale medicinei energetice : magnetică (plasarea unor magneți deasupra organelor și punctelor energetice afectate); electrică (acupunctură) și termică (moxibustia). Toate cele trei metode funcționează prin manipularea fluxului și echilibrului energiilor interne ale pacientului. Afecțiunile „reci” sunt încălzite, afecțiunile „fierbinți” sunt răcorite, afecțiunile „pline” sunt golite, afecțiunile „golite” sunt umplute – toate acestea prin modificarea și armonizarea propriilor energii ale pacientului, prin intermediul rețelei de meridiane și puncte care canalizează energia în sistemul energetic uman.

Meridianele și punctele lor vitale au două funcții de bază. Una constă în circulația și distribuția energiei către organe, glande, creier, membre, oase și alte țesuturi din corp. Cealaltă presupune trimiterea unor semnale de avertizare înapoi către creier, ori de câte ori un organ este bolnav sau o regiune a corpului prin care trece un meridian este rănită. Creierul reacționează apoi declanșând mecanisme de vindecare și refacere prin intermediul sistemului nervos. Reacția umană de vindecare este reglată astfel printr-un sistem de control electric cu circuit închis care conectează sistemul energetic cu sistemele nervos, endocrin și circulator, creierul fiind panoul central de control.

Medicii occidentali sceptici continuă să nege existența sistemului energetic uman, pur și simplu pentru că nu îl pot vedea, pretinzând că nu reprezintă nimic altceva decât o manifestare a sistemului nervos. Cu alte cuvinte, este ca și cum ar susține că undele radio nu există deoarece nu le vedem, deși le putem manipula cu ușurință pentru a emite și pentru a recepționa semnale audiovizuale la distanțe uriașe. Energia umană poate fi manipulată în același mod pentru a trimite semnale la nivelul întregului corp, care reacționează la ele la fel de precis ca un radio reglat pe o anumită frecvență. De exemplu, se pot introduce ace în anumite combinații de puncte pentru a bloca transmiterea tuturor senzațiilor de durere către creier, permițându-le chirurgilor să efectueze operații majore în timp ce pacientul este cât se poate de conștient de ceea ce se întâmplă, fără să simtă însă nicio durere. Punctele energetice folosite pentru anestezie sunt situate de obicei departe de locul inciziei chirurgicale. Dacă acestea ar fi doar prelungiri ale sistemului nervos, cum ar putea bloca durerea în nervii tăiați la locul inciziei? Conform concepției taoiste, sistemul energetic controlează sistemul nervos deoarece sistemul nervos operează prin intermediul semnalelor purtate de neurotransmițători, care sunt forme ale esenței, în timp ce sistemul energetic funcționează doar pe baza energiei și, după cum am aflat deja, „energia conduce esența”.

Energia internă

Cea mai elementară, mai primară formă de medicină energetică este exersarea individuală a practicii qi gong, prin care o persoană învață cum să-și controleze energia prin intermediul minții și cum să-și folosească energia pentru a îmbunătăți activitatea organelor, a glandelor, circulația, metabolismul și alte funcții vitale. Acest lucru se realizează schimbând modalitatea de operare a sistemului nervos autonom de la modul simpatic, epuizant, la modul de operare revigorant, calmant, parasimpatic, tranziție care necesită relaxare fizică, liniște mentală, echilibru emoțional și respirație abdominală profundă. Acest tip de armonie internă stă la baza tuturor formelor de alchimie taoistă, de la artele marțiale la meditație, de la medicină la metafizică.

Qi gong-ul stabilește o legătură directă între mintea conștientă și sistemul imunitar, conexiune deja recunoscută, deși nu foarte bine înțeleasă de către medicina occidentală modernă, sub numele de „psihoneuroimunologie”. Maestrul Luo Teh-hsiou menționează „armonia sistemelor nervos și endocrin” drept esența unică a practicii qi gong, iar știința medicală modernă a stabilit o conexiune clară de tip biofeedback între substanțele neurochimice și hormoni. Stresul și excitația activează circuitul simpatic al sistemului nervos autonom, care declanșează eliberarea de adrenalină, cortizon și alți hormoni de acțiune. Acești hormoni pot consolida apoi reacția nervoasă simpatică prin intermediul biofeedbackului, inițiind un ciclu continuu de epuizare și golire. Sub toate formele sale, de la exerciții de mișcare la statul nemișcat, qi gong-ul contracarează stresul și incitarea extenuantă a vieții cotidiene, activând circuitul calmant, parasimpatic, al sistemului nervos autonom, care eliberează substanțe neurochimice care stimulează secreția de hormoni cu proprietăți vindecătoare, relaxante și regeneratoare. La rândul lor, acești hormoni facilitează secreția substanțelor neurochimice parasimpatice prin intermediul biofeedbackului, inițiind un ciclu de reparare și regenerare.

Credința sau încrederea conștientă în eficacitatea metodei constituie o condiție a autovindecării cu succes prin intermediul qi gong-ului, ca și în orice formă de terapie

medicală. Doar când mintea înțelege terapia și are încredere în ea, aceasta funcționează. Principiul se aplică și medicamentelor, și energiei, și explică efectul placebo, un alt fenomen recunoscut, dar neînțeles de medicina occidentală convențională. Dați-i unui pacient care are dureri o pilulă din zahăr și convingeți-l că este un nou medicament miraculos, iar cel mai adesea pilula va produce efectul dorit. Aceasta se datorează faptului că mintea este convinsă și prin urmare se mobilizează pentru a coordona energia în vederea activării procesului de vindecare, care operează în întregime prin intermediul energiei proprii a pacientului. Conform aceluiași principiu, chiar și cele mai puternice medicamente, a căror eficacitate este testată științific, nu reușesc adesea să producă efecte terapeutice la pacienții care nu le acceptă cu fermitate.

O altă manifestare a energiei în procesul terapeutic constă în efectul imunosupresiv bine cunoscut al emoțiilor negative precum suferința, depresia și mânia. Amintiți-vă că, potrivit concepției medicale chineze, emoțiile nu sunt altceva decât energie pusă în mișcare. Prin urmare, când energiile emoționale sunt dezechilibrate și circulă frenetic prin sistem, au efecte extrem de perturbatoare asupra echilibrului și armoniei energiilor interne, de care depind sănătatea și vitalitatea. Când energiile interne își pierd echilibrul natural și armonia, primele victime sunt imunitatea și rezistența, drept pentru care restabilirea echilibrului și a armoniei naturale a energiilor umane a fost întotdeauna obiectivul fundamental al qi gong-ului terapeutic.

Energia externă

Când afecțiunea unui pacient s-a agravat prea mult, iar energia lui este prea slabă ca să mai realizeze vindecarea prin practicarea individuală a qi gong-ului, pasul următor în medicina energetică este aplicarea unei surse externe de energie pentru a revigora și echilibra propriile energii istovite și foarte dezechilibrate ale pacientului. În China, acest lucru se realiza tradițional prin trei metode: prin folosirea plantelor medicinale; prin aplicarea magnetilor (energie magnetică), moxibustie (energie termică) sau prin folosirea acelor pentru acupunctură (energie electrică) plasate în puncte esențiale situate de-a lungul meridianelor; prin transferul direct al energiei vindecătoare de la vindecător la pacient.

Plantele medicinale chinezești acționează diferit față de medicamentele de sinteză occidentale, care funcționează doar pe bază biochimică. Plantele chinezești sunt clasificate în funcție de tipul de energie pe care îl eliberează când sunt asimilate în sistemul uman și în funcție de modul în care energia influențează energiile interne proprii ale pacientului. După cum am văzut, cei Opt Indicatori folosiți în diagnosticul și tratamentul chinezesc indică diverse stări ale dezechilibrului energetic, care prin medicina naturistă sunt corectate prin prescrierea unui amestec de plante. Prin corelațiile lor cu cele Cinci Energii Elementare, toate plantele medicinale au afinități naturale pentru anumite organe, glande și țesuturi, iar prin asocierile lor cu energiile yin și yang sunt fie „calde” sau „reci”, „pline” sau „golite”, „amplifică” sau „scad” sau reglează în alte moduri energiile umane. După cum scria marele maestru din Dinastia Sung, Wang Che, „Plantele medicinale conțin cele mai puternice energii ale munților și râurilor și cele mai pure esențe ale plantelor și copacilor”. Prin urmare, plantele medicinale introduc energiile cele mai pure și mai puternice ale naturii în sistemul uman, unde se confruntă cu energiile perturbate și reinstituie echilibrul și armonia naturală.

Acupunctura, pietrele magnetice și moxibustia funcționează prin manipularea energiei umane prin intermediul unor terminale sensibile situate de-a lungul meridianelor, numite „puncte vitale”. În funcție de punctele utilizate și de modalitatea de manipulare a surselor externe de energie, durerea poate fi blocată, energia poate fi stimulată, organele pot fi revigorate sau sedate, emoțiile pot fi calmate, rănilor pot fi vindecate etc., după necesitățile pacientului.

Fenomenul vindecării cu ajutorul mâinilor, care a fost luat ca atare în Orient, începe în prezent să fie recunoscut și în Occident. China studiază transferul energiei de la vindecător la pacient, tehnică cunoscută sub numele de „qi gong terapeutic”. Cercetătorii de la Universitatea Jiao Tong din Shanghai au arătat că energia umană manifestă proprietăți electromagnetice când curge prin meridianele proprii, dar își asumă caracteristicile energiei luminoase, asemănătoare într-o oarecare măsură cu laserele, când este emisă din corp prin intermediul mâinilor. Folosind terapeuți renumiți specializați în qi gong drept subiecți ai testelor, acești investigatori au descoperit că raza de energie proiectată de mâinile vindecătorului parcurge o distanță cuprinsă între 24 și 150 m, fără ca intensitatea să-i scadă. Această rază de energie umană a pătruns prin 10 cm de piele, 5 cm de lemn, 5 cm de cărămidă și prin două folii de fier. Aceasta înseamnă că energia umană emanată de mâinile maestrului qi gong are o putere de penetrare mai mare decât razele alfa și beta.

Aceeași cercetare a dezvăluit că în timpul tratamentului frecvența câmpului electromagnetic al pacientului devine identică cu cea a vindecătorului, indicând faptul că vindecătorul îl conectează cumva pe pacient la propriul său câmp energetic amplificat. Energia vindecătorului este apoi capabilă să dizolve blocajele din canalele energetice ale pacientului, împrășteie energiile stagnante, amplifică energia slabă, amortțește energia în exces și reechilibrează în alte moduri energiile pacientului pentru a-l vindeca. De asemenea, au descoperit că terapia qi gong stimulează invariabil sistemul imunitar al pacientului prin amplificarea producerii de anticorpi, intensificând activitatea leucocitelor și crescând nivelele hemoglobinei. Acest fenomen confirmă primul precept al alchimiei taoiste, conform căruia „energia domină esența”. Ulterior s-a descoperit și că qi-ul emis de mâinile unui vindecător poate ucide stafilococul auriu și virusul hepatitei și poate inhiba dezvoltarea celulelor canceroase din plămâni și ficat, dar *numai când terapeutul încearcă să emită în mod conștient energie „qi ucigașă”*. Această dovadă arată că voința conștientă a vindecătorului determină tipul de energie emis de mâinile sale, fapt care atestă al doilea precept al alchimiei taoiste, conform căruia „spiritul domină energia”. Cu alte cuvinte, energia emisă de mâinile unui vindecător constituie o sinteză de energie și informații, un semnal precis care declanșează răspunsuri specifice la pacientul care o receptează.

Oamenii de știință chinezi care studiază energia terapeutică qi gong au mai descoperit și că folosirea energiei vindecătoare diminuează rezervele energetice ale vindecătorului, ceea ce indică existența unui transfer de energie real de la vindecător la pacient. Prin urmare, vindecătorii qi gong trebuie să-și încarce bateriile practicând exerciții de fortifiere qi gong și meditații pentru energia internă, altfel s-ar îmbolnăvi ei înșiși.

Pe baza observațiilor lor, savanții chinezi au elaborat o „mașină qi gong” care simulează atât energia, cât și informațiile transmise de vindecătorii energetici, iar acest dispozitiv s-a dovedit destul de eficient în tratarea hepatitei, apoplexiei, paraliziei și altor boli. Totodată, amplifică în mod semnificativ funcțiile sistemelor imunitar, nervos și endocrin și îmbunătățește circulația sângelui și energiei în sistem. Din păcate, ca urmare a ostilității permanente a sistemului medical occidental față de orice formă de medicină alternativă,

rezultatele acestor studii privind medicina energetică din China nu sunt disponibile pentru medicii sau pacienții din Occident.

O altă formă de medicină energetică orientală antică este reiki („energia spiritului”), apărută inițial în China și Tibet cu peste o mie de ani în urmă, apoi redescoperită în Japonia în secolul al XIX-lea de către dr. Mikao Usui. Reiki poate fi practicat pe propria persoană sau pe alte persoane prin simpla plasare a mâinilor pe anumite puncte energetice de pe corp și emanând în acestea energie vindecătoare. În ultimii ani, dr. John Veltheim, specialist în chiropraxie și acupunctură din Occident, a început să predea cursuri de pregătire și ateliere terapeutice specializate în această formă străveche de medicină energetică. Dr. Veltheim pare să citeze un manual chinez antic de medicină atunci când afirmă: „Omul este energie. Sănătatea este energie în armonie. Boala, fie ea fizică, spirituală sau emoțională, este energie în dizarmonie. Este evident că sistemele de vindecare cele mai eficiente din viitor vor fi sistemele care funcționează prin echilibrarea acestei dizarmonii la nivel energetic”.

Electroterapia

Deoarece energia umană are multe proprietăți în comun cu energiile universale reprezentate de electricitate și magnetism, deducem că dispozitivele electromagnetice pot fi reglate pentru a manipula energia umană în scopuri terapeutice. Electricitatea, care generează întotdeauna un câmp magnetic, este un mediu eficient pentru declanșarea reacțiilor de vindecare în sistemul energetic uman. Savanții occidentali au făcut recent descoperiri importante în acest domeniu nou al terapiei medicale.

De exemplu, dr. Margaret Patterson, chirurg britanic, a elaborat o cură electroterapeutică foarte eficientă pentru dependența de droguri, care constă în atașarea unor electrozi de ambele urechi ale pacientului, prin care trece un curent electric pulsatoriu de nivel redus, care îi traversează capul. Terapia ei a înregistrat în mod constant o rată de vindecare mai mare decât metadona și alte tratamente chimice folosite în prezent în SUA, dar când dr. Patterson și-a prezentat tehnica la Food and Drug Administration, aceasta a respins-o imediat, în pofida numeroaselor dovezi științifice prezentate de ea, protejând încă o dată de competiție ideologia medicală americană tradițională, precum și profitabila industrie farmaceutică.

Dr. Robert Becker a fost printre primii care a folosit metode electroterapeutice pentru vindecarea fracturilor osoase, atașând de corp surse de energie electrică pentru a crea câmpuri magnetice pulsatorii în jurul fracturii. La rândul lor, aceste câmpuri pulsatorii stimulează mecanismele de vindecare controlate electric ale corpului, care sudează oasele fracturate. Această terapie a înregistrat o rată surprinzătoare de eficacitate de 80% în cazurile în care osul nu s-a sudat în mod natural.

Electroterapia a fost folosită la pacienții cu cancer încă de la sfârșitul secolului al XIX-lea. În deceniul 1880-1890, un chirurg francez, dr. Apostoli, a observat micșorarea semnificativă a tumorilor canceroase prin inserarea direct în tumori a unor electrozi încărcăți pozitiv cu un curent de 100-250 mA. Dr. Björn Nordenström, de la Institutul Karolinska din Stockholm, Suedia, a aplicat tehnici similare la pacienții cu cancer, folosind un tip de acupunctură amplificată prin intermediul electricității. Țesuturile care se dezvoltă rapid au întotdeauna o polaritate negativă mai mare decât alte țesuturi, tumorile maligne înregistrând cea mai mare negativitate. În consecință, când unor astfel de tumori li se

aplică un curent pozitiv, le este împiedicată dezvoltarea și încep să se micșoreze. Dr. Becker presupune că acest efect se datorează „unei modificări masive a echilibrului local acido-bazic [yin-yang], prin crearea unei regiuni foarte acide [yang] în care celulele sunt distruse”. Folosind exprimarea taoistă, dr. Becker spune că acest curent electric (energie) modifică echilibrul pH-ului (yin-yang) țesuturilor tumorale (esența), realizând astfel efectul terapeutic dorit. Această acțiune poate fi rezumată prin vechiul precept taoist : „Energia domină esența”.

În numărul din iunie 1986 al *East West Journal*, Richard Leviton afirmă că cercetătorii de la Facultatea de Medicină din cadrul Universității Loma Linda din California au descoperit că unele câmpuri magnetice de frecvență și intensitate reduse au diminuat cu succes durerea cronică și au vindecat ulcerul la peste 1.000 de pacienți testați în 16 țări. La peste 90% dintre pacienții respectivi s-a înregistrat și o ameliorare semnificativă a circulației sangvine. Acești cercetători au tras concluzia că fiecare celulă din corp este „o mică baterie electrică” a cărei energie poate fi manipulată prin expunerea la diferite câmpuri magnetice. Deoarece qi gong-ul instituie un câmp magnetic de frecvență și intensitate reduse, asemănător câmpului magnetic al pământului, are un efect terapeutic de întinerire atât asupra fiecărei celule, cât și asupra întregului organism.

În prezent există pe piață zeci de dispozitive terapeutice : sintetizatoare de energie, armonizatoare cu microunde, stimulatoare de biocircuit, stimulatoare cu unde alfa, monitoare de biofeedback, generatoare de ioni negativi, dozatoare de energie, dispozitive biomagnetice, polarizatoare de câmpuri, detectoare de poluare electromagnetică, dispozitive care protejează de radiația calculatoarelor, sincronizatoare de unde cerebrale, integratoare de lumină și sunete și altele. Aceste dispozitive sunt elaborate pentru a fi utilizate în locuințe și merită atenție, mai ales dacă locuiți într-o zonă cu o poluare electromagnetică masivă, de exemplu într-un oraș mare. Ca și qi gong-ul, ele echilibrează și armonizează energiile umane și îndepărtează efectele negative ale câmpurilor electromagnetice anormale. Totuși, nu trebuie considerate substitute convenabile ale exercițiilor și meditației qi gong ; dimpotrivă, ar trebui folosite drept adjuvante ale alchimiei cultivării energiei interne, la fel cum vitaminele și mineralele suplimentează, și nu înlocuiesc o dietă sănătoasă. Niciun dispozitiv electronic nu poate replica o conștiință umană și doar conștiința umană poate controla și cultiva energia umană. Dobândirea controlului conștient asupra energiei se poate realiza doar prin autodisciplină, răbdare și exersare conștiincioasă. Nu există căi rapide.

„Vânt și apă”

Un alt aspect interesant al studiilor recente privind câmpul electromagnetic al pământului și influențele sale asupra sănătății este noua lumină în care pune știința chineză antică *feng shui* („vânt și apă”) sau geomanția, conform terminologiei occidentale. Ridicizată mult timp de către scepticii occidentali drept un nonsens, geomanția este și în prezent o știință foarte respectată în Orientul Îndepărtat și utilizată frecvent. Niciun antreprenor responsabil din Hong Kong sau Taiwan nu ar ridica o clădire fără să consulte întâi un maestru feng shui pentru a primi sfaturi precise cu privire la situarea ferestrelor și a ușilor și la aranjarea camerelor și holurilor pentru o armonie optimă cu energiile înconjurătoare ale pământului și cerului. Uneori, geomanția joacă un rol în medicina energetică prin mutarea unui pacient dintr-o cameră în care predomină energiile negative ale mediului

ambiental într-o cameră în care confluența energiilor mediului favorizează într-o măsură mai mare vindecarea.

Maestrii feng shui vorbesc despre „vene dragonului”, prin care circulă diversele energii ale pământului și ale cerului, ale vântului și ale apei, pe suprafața terestră. Acestea pot fi foarte bine direcțiile energiei electromagnetice care interacționează cu alte forțe naturale, de exemplu vântul și apa, soarele și luna. Ar fi foarte bine dacă s-ar efectua studii științifice în acest domeniu, pentru a stabili dacă geomanția poate juca un rol de diagnosticare și terapeutic în medicină și pentru a se inventa dispozitive electromagnetice care să contracareze energiile adverse ale mediului.

Valul viitorului

Medicina energetică are potențialul de a revoluționa asistența medicală în întreaga lume și ar fi timpul să se întâmple acest lucru. În pofida tuturor dispozitivelor la modă și a aparatelor sofisticate, a noilor medicamente scumpe și procedurilor chirurgicale tot mai complexe de care depinde medicina occidentală modernă, acest tip de medicină pierde rapid lupta cu cancerul și SIDA, cu boala Alzheimer și afecțiunile cardiace și cu zeci de alte boli predominante în țările dezvoltate. Concomitent, costul metodelor chimico-mecaniciste complexe preferate de medicina occidentală convențională continuă să se multiplice într-un ritm care afectează economiile naționale ale multor țări.

Medicina energetică necesită puține echipamente sau nu are deloc nevoie de acestea, nu necesită medicamente, spitalizare și nu presupune aproape deloc costuri pentru pacient, în afară de timp și de efort. Pe baza premisei dovedite că întreaga vindecare se desfășoară în cele din urmă în propriul sistem energetic al pacientului și că tot ce poate face terapeutul este să stimuleze propriile energii ale pacientului pentru a le concentra în vederea apărării acestuia, medicina energetică este o veste bună pentru pacienți, dar o veste foarte proastă pentru industria de multe miliarde de dolari a spitalelor și pentru cea farmaceutică, ambele profitând de pe urma crizei din sănătate, dar fără să o rezolve.

Un alt aspect pozitiv al medicinei energetice este faptul că îmbogățește conștiința, promovând totodată sănătatea și prelungind viața. Datorită relațiilor inseparabile și reciproc transformatoare dintre cele Trei Comori ale esenței, energiei și spiritului – energia funcționând ca o punte între corp și minte –, medicina energetică nu vindecă doar corpul, ci stimulează totodată mintea și favorizează dezvoltarea spirituală. Cu siguranță, antibioticele și chirurgia nu au acest efect!

Din fericire, în privința problemelor fundamentale legate de sănătate și boală, oamenii sunt interesați doar de ceea ce dă rezultate, nu de argumente academice și de dezbateri politice. Deoarece medicina energetică, practică adecvat, dă de obicei rezultate mai bune decât medicina bazată pe medicamente sau cea chirurgicală, fără costuri extravagante sau efecte secundare debilitante, este doar o chestiune de timp până când populația va solicita includerea acesteia în sistemul general al asistenței medicale moderne.

Capitolul 15

Spiritul

Spiritul este stăpânul corpului, la fel cum domnitorul este stăpânul regatului său. Un spirit neliniștit nu poate avea grijă de corp, care, când nu este călăuzit de spirit, rătăcește pe calea ce duce spre moarte. Un spirit liniștit, care călăuzește calm corpul, este însă păzitorul sănătății și al longevității.

Chin Kang, *Despre cultivarea vieții* (secolul al IV-lea d.Hr.)

În medicina tradițională chineză, precum și în alchimia internă taoistă, calmul spiritual a fost considerat dintotdeauna un factor esențial pentru sănătatea și longevitatea oamenilor. Totuși, în medicina occidentală modernă, factorii mentali sunt ignorați în mod constant, iar legăturile somatice dintre corp și minte nu sunt recunoscute clar. În schimb, așa-numitele „cazuri mentale” sunt trimise la „psihoterapeut” pentru psihanaliză, chiar dacă problemele lor sunt cauzate de tulburări fiziologice, iar tulburările fiziologice determinate de perturbările spirituale sunt tratate prin metode chimico-mecaniciste.

Chiar și o privire superficială asupra vieții urbane moderne dezvăluie doi factori care sunt întotdeauna asociați: stresul cronic și afecțiunile cronice. Într-un capitol din *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*, intitulat „Cel mai vechi adevăr”, se spune: „Când o persoană își goleşte mintea și o eliberează de toate dorințele, apare energia autentică. Dacă o persoană își menține spiritul neabătut, nu va fi lovită de nicio boală”. Cu alte cuvinte, stresul („spiritul afectat”) slăbește imunitatea și face organismul vulnerabil la boli, fapt observat, însă nu bine înțeles de medicina modernă. Abordarea medicală occidentală a bolilor asociate cu stresul constă în administrarea de tranchilizante pacientului, care suprimă simptomele nervoase ale stresului, fără a diminua cauzele sau efectele fiziologice secundare ale acestuia.

Liniștea interioară este de fapt soluția problemei, și nu calmul indus de medicamente. Este nevoie de armonizarea și reîntinerirea celor Trei Comori prin activarea alchimiei interne a esenței, energiei și spiritului. În prima etapă a procesului, esența este conservată și stimulată, apoi transformată în energie, care la rândul ei este purificată și mobilizată pentru a hrăni spiritul. Când spiritul este puternic și stabil, se aplică a doua etapă a alchimiei interne, prin urmare „spiritul domină energia”, iar „energia domină esența”. Având un spirit puternic și calm, adeptul poate călăuzi în mod conștient energia pentru a stimula esența și pentru a vindeca trupul. Acest fapt se realizează pur și simplu dacă „stă liniștit, nu face nimic” și lasă natura să-și urmeze cursul.



Specificul spiritului

Asemenea esenței și energiei, spiritul are un aspect primordial pur și un aspect condiționat temporal. Spiritul primordial, numit și „mintea lui Tao”, este sursa inițială a tuturor conștiințelor, flacăra conștientizării primordiale care luminează mintea. Este etern, indestructibil și nemuritor, dar la scurt timp după naștere intră în stare latentă, din cauza condiționării sociale și a distragerilor constante ale vieții temporale. În timp ce spiritul primordial este opacizat de egoismul sinelui, el dispare din reflecția conștientă, iar unitatea primordială a celor Trei Comori este sfâșiată. Spiritul își pierde dominația îndreptățită asupra energiei, pe care corpul o domină în schimb pentru propriile sale satisfacții senzuale și pentru desfătarea simțurilor. Nestăvilite de spirit, emoțiile se dezlănțuie, iar gândurile aleatorii domină mintea, opacizând și mai mult conștientizarea. Asemenea unei frunze în vânt, mintea temporală este purtată de ici colo de capriciile evenimentelor externe, iar energiile corpului sunt jefuite și risipite de cei Cinci Hoți, și anume simțurile. Nu este de mirare că trupul, „necălăuzit de spirit, rătăcește pe calea spre moarte”.

Mintea inițială Tao este ca o oglindă imaculată, care reflectă cu claritate tot ceea ce intră în atenția sa. Mintea umană este în schimb asemenea unei oglinzi murdare, pe care s-a așternut praful lăcomiei și poftelor, murdară de petele emoțiilor contradictorii, încetoșată de gândurile condiționate. Procesul redobândirii minții inițiale Tao și al revenirii la conștientizarea primordială este numit „lustruirea oglinzii”. Acesta este un proces de introspecție prin care se elimină treptat obstacolele emoționale, obscurările mentale și profanările fizice acumulate de la naștere, astfel încât mintea inițială Tao să poată străluci din nou și să reflecte lumea așa cum este ea.

Acest proces introspectiv al clarificării minții transcende cuvintele, argumentele și teoriile. Poate fi realizat doar prin practică, nu prin studiu; doar prin „renunțare”, nu prin „menținerea” gândurilor și ideilor; doar prin integrarea concepțiilor conflictuale, nu prin diferențiere sectariană; doar prin conștientizare, niciodată prin raționalizare. După cum dezvăluie Lao Zi în prima frază din *Tao te qing*: „Felul în care se poate vorbi nu este Calea adevărată”. Înțeleptul Lu Tung-pin este de acord: „Cuvintele nu explică Tao cu adevărat. Când ai realizat personal Tao, te poți lipsi de cuvinte”. Din acest motiv, adevărații adepți ai Tao disprețuiesc dezbaterile și disputele doctrinare dintre secte. „Calea adevărată” nu este divizată între secte și doctrine, deoarece o cale divizată nu duce nicăieri. În Tao este foarte important să ne păzim de șarlatani și impostori. În *Vitality, Energy, Spirit*, sunt traduse astfel afirmațiile lui Lu Tung-pin:

Mintea care înțelege Calea este complet imparțială și fidelă. Dar deoarece tradiția taoistă datează de atât de mult timp, au apărut degenerări personaliste. Oamenii se atacă unii pe alții și înființază grupuri de susținători; se autoîntitulează păzitori ai Căii, dar de fapt le pasă doar de ei înșiși. Când le cercetezi motivațiile, descoperi că toți sunt pe dinafară. Astfel de oameni sunt putregai în confucianism, hoți în taoism, făcători de rele în budism. Sunt confuzi și obsedați.

Mintea Focului și mintea Apei

Spiritul postnatal, mai exact „mintea umană”, prezintă două aspecte distincte, cunoscute în chineză drept „mintea emoțiilor” (*hsin*) și „mintea voinței” (*yi*). Se spune că mintea emoțiilor se găsește în inimă și este asociată cu energia Focului. Este volatilă, imprevizibilă și schimbată cu ușurință de stimulii externi. Mintea voinței se găsește în creier și este asociată cu energia Apei. Este liniștită, calmă și introspectivă, iar atunci când este cultivată corect, oferă o sursă infinită de înțelepciune datorită legăturii sale cu conștiința primordială.

Folosirea voinței pentru a coordona și controla emoțiile sau a Apei pentru a domina Focul este un aspect important al alchimiei interne taoiste și o cerință absolută pentru sănătate și longevitate, la fel și pentru restabilirea accesului conștient la mintea originală Tao. Acum șase sute de ani, marele alchimist și maestru de arte marțiale Chang San-feng scria: „Atunci când înțelepciunea controlează dorințele, trăiești mai mult; atunci când dorințele sunt mai puternice decât înțelepciunea, mori înainte de vreme”. În paradigma taoistă, sănătatea mentală și cea fizică sunt atinse prin menținerea echilibrului dintre emoții și intenții, pasiune și înțelepciune, inimă și minte, Foc și Apă. Când balanța nu înclină spre niciuna dintre ele, este găsit echilibrul perfect, energiile yin și yang se unesc, iar cele Trei Comori sunt armonizate.

Mintea emoțiilor

Foc
yang
inima
sentimentele
pasiunea

Mintea voinței

Apă
yin
creierul
gândurile
înțelepciunea

Echilibrul

armonia
stabilitatea
claritatea
vitalitatea
sănătatea

Alchimia taoistă dorește ca mintea să controleze inima, exersează mintea înțelepciunii (*yi*) pentru a controla schimbările minții emoționale (*hsin*). Conflictul de interese dintre minte și inimă este o problemă care apare mereu în viața oamenilor, mai ales în aceste vremuri de raționalizare intelectuală și complacere emoțională. În filmul său *Delicte și fărădelegi* Woody Allen rostește o zicală taoistă: „Este foarte greu să îți pui mintea și inima de acord în viață”.

Realitatea este că numai tu poți să îți „pui mintea și inima împreună” pe același drum, nimeni altcineva nu poate face acest lucru pentru tine, iar dacă tu nu o faci, poți fi sigur că vor galopa în direcții opuse, rupându-ți viața în două. Problema aceasta apare de obicei în momentul în care trebuie luată o decizie, dacă să rezistăm sau să cedăm unei tentații

emoționale. Mentea pătimasă a emoțiilor câștigă de cele mai multe ori în aceste momente cruciale prin simpla bravadă și laudăroșenie, controlând sensibilitatea mai subtilă și analiza mai bună și mai echidistantă a înțelepciunii. Apoi, când lucrurile merg prost, așa cum se întâmplă în mod inevitabil când lăsăm inima să conducă mintea, discernământul întotdeauna conduce în favoarea sfaturilor înțelepte ale minții, respinse de inima dispusă să își asume riscuri, dar e prea târziu să te mai răzgândești. În orice caz, nu este prea târziu să învățăm o lecție dintr-o experiență de acest fel pentru a nu se repeta și altă dată.

Din punctul de vedere strict chimico-mecanicist al medicinei occidentale, creierul este sinonim cu mintea, dar din punctul de vedere taoist, creierul este numai organul prin care mintea își exercită controlul asupra corpului. Spiritul primordial nu are formă, nu are limite, este nemuritor, dar pentru a funcționa în lumea temporală materială trebuie să se manifeste un aspect temporal care este numit „mente umană”, inclusiv emoțiile și gândurile. Pentru a comunica și controla corpul fizic, mintea trebuie să opereze prin intermediul creierului, care este conectat la fiecare organ, membru și țesut prin rețeaua de nervi și canale energetice. Creierul este un terminal cu două sensuri prin care mintea își exercită comanda asupra corpului, iar starea corpului influențează starea minții. Aceasta este baza psihoneuroimunologiei, în care neurotransmițătorii reprezintă mintea și creierul, hormonii reprezintă corpul și sistemul imunitar, iar biofeedbackul face posibil mecanismul de echilibrare. Una dintre funcțiile principale ale exercițiilor și meditației qi gong este să hrănească creierul cu esență (sânge oxigenat și încărcat cu elemente nutritive) și energie (ridicată de-a lungul coloanei vertebrale din sacrum) pentru a crește puterea singurului instrument de comunicare al spiritului și de activitate în plan fizic, creierul. Totuși, este foarte important să percepem creierul ca pe o parte a corpului și să nu-l confundăm cu mintea, așa cum un computer, în ciuda abilității aparente de a gândi, este totuși o mașinărie care procesează informația la comanda minții umane.

Este de asemenea extraordinar de important să facem o distincție clară între înțelegerea intelectuală și cunoașterea rațională, pe de o parte, și cunoașterea intuitivă bazată pe conștiința primordială, pe de altă parte. Intelectul și rațiunea sunt produse ale minții umane și ne pot oferi numai informații practice cu privire la lumea materială a fenomenelor exterioare percepute de simțuri. Nu pot pătrunde misterele conștiinței, nici nu pot descoperi adevărata natură a spiritului. Problema legată de filosofia occidentală existențială este că se bazează în întregime pe speculație intelectuală și nu dă crezare inspirației spirituale. Așa cum se susține în textul clasic taoist *Huainanzi*: „Chiar dacă intelectul își are întrebuintările sale, trebuie să rămână întotdeauna înrădăcinat în spirit”. Dacă ne urmăm numai intelectul temporal pentru a ne ghida în viață, vom tinde să raționalizăm fiecare dorință, să ne suprasolicităm organismul și să ne îndepărtăm de la calea cea bună, căci intelectul este la fel de efemer și de finit cum este și trupul și nu are o bază în lăcașul etern și infinit al spiritului. „Mentea temporală controlează corpul”, se continuă în *Huainanzi*, „dar spiritul este comoara prețioasă a minții. Dacă mintea forțează corpul să lucreze fără odihnă, corpul va ceda, iar dacă mintea obosește spiritul fără încetare, spiritul va fi extenuat. Prețuind aceste bunuri, înțelepții nu îndrăznesc să depășească limitele”. Astfel se explică de ce moderația, reținerea, echilibrul, armonia și percepția spirituală sunt teme constante în toate textele taoiste.

Marea greșală a științei occidentale moderne este presupunerea tacită că orice percepem cu simțurile și interpretăm cu intelectul rațional ne va oferi o viziune „obiectivă” a realității. Această presupunere ignoră două aspecte. Primul, toate percepțiile, inclusiv cele amplificate și asistate de instrumente avansate tehnologic, sunt păreri subiective ale

lumii în funcție de condiționările culturale și înclinațiile intelectuale ale observatorului. Nimic din ceea ce percepem cu simțurile nu are vreun rost până când nu facem o interpretare cu mintea noastră condiționată temporal. Al doilea, singurul aspect obiectiv din viață este conștiința însăși. Nu există doi oameni care să aibă exact aceeași părere despre lume. Prin urmare, cea mai importantă știință dintre toate este știința percepției și a conștiinței, cea care deține cheia tuturor celorlalte științe și care a avut întotdeauna o importanță majoră în tradițiile Orientului. Este adevărat că în budism este numită „știința minții”, iar scopul ultim al științei taoiste a fost întotdeauna „întoarcerea la sursă”, la conștiința spirituală primordială.

Diferența, așadar, dintre știința occidentală și taoism este că prima consideră că intelectul rațional al minții condiționate temporal este arbitru suprem al realității obiective, în timp ce a doua privește intelectul rațional ca pe o prelungire temporală minoră a unei conștiințe spirituale omnisciente. Și de vreme ce conștiința spirituală omniscientă este singurul aspect permanent și puternic al psihicului uman, care transcende viața și moartea, timpul și spațiul, știința taoistă consideră că percepțiile intuitive sunt mult mai aproape de adevăr, mai obiective și mai valide din punct de vedere universal decât concluziile subiective ale intelectului rațional. Datorită faptului că această condiționare a minții temporale întunecă conștiința primordială, prima sarcină a științei taoiste este să recupereze puterile latente ale conștiinței spirituale primordiale și să repună în drepturi spiritul primordial prin controlul său asupra celor Trei Comori ale vieții. Instrumentul folosit pentru aceasta este meditația, materialele sunt propria esență și energie, iar laboratorul este propria minte.

În cartea *Aspecte esențiale ale alchimiei*, scrisă în secolul al XIV-lea, înțeleptul taoist Shang Yang-tzu a scris următoarele :

Înțelegerea cu ajutorul intelectului și cunoașterea rațională sunt prin natura lor piedici spirituale cauzate de confirmarea și negarea arbitrară... Esența înțelegerii cu ajutorul intelectului și cunoașterea rațională își au originea în cele șase simțuri, legate zilnic de sentimente și emoții neîntrerupte. Adevărata esență a vieții se află chiar lângă noi, existența eternă și imuabilă, înzestrată cu libertate necondiționată. Un bătrân înțelept a spus odată, „iadul este plăcut în comparație cu suferința enormă dată de neputința de a înțelege esența acestui mare subiect”.

Știința taoistă (la fel ca cea budistă) se află așadar în căutarea luminii eterne, universale a conștiinței care stă ascunsă, asemenea unei „perle strălucitoare” care se află în inima tuturor ființelor conștiente. Odată ce misterul conștiinței în sine a fost descoperit, toate celelalte devin clare. Așa cum spune o veche maximă taoistă : „Dacă poți deschide această poartă, toate celelalte porți se vor deschide de la sine”.

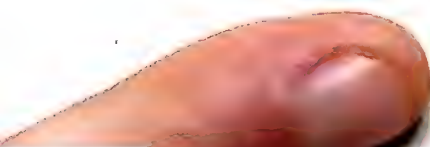
Spiritualitate și sexualitate

În tradiția taoistă, precum și în cea budistă tantrică, spiritualitatea și sexualitatea sunt forțe complementare, nu sunt dușmani aflați în tabere ostile, așa cum sunt în tradițiile iudeo-creștine și islamice. Din punct de vedere taoist și tantric, sexul este sacru, iar femeile suntenerate ca sursă a vieții pe pământ. Înainte de extinderea creștinismului în Europa, sexul era considerat sacru în Orient, așa cum o dovedește cuvântul „sacrum”, centrul sexual al organismului, care aceeași rădăcină cu „sacru”.

În ceea ce privește practica, esența și energia sexuală cuprind elementele noastre cele mai puternice pentru progresul pe calea spirituală. Datorită alchimiei interne ale celor Trei Comori, hormonii sexuali și energia sexuală pot fi rafinate, transformate și ridicate de la sacrum spre cap pentru a spori conștiința spirituală. „Sexercițiile” individuale din cartea *Tratatul clasic de curățare a măduvei* sunt exemple bune de tehnici specific taoiste pentru transformarea energiei sexuale într-un combustibil care să alimenteze progresul spiritual.

Pasiunea sexuală în sine poate de asemenea oferi o pistă de plecare pentru percepția spirituală. Experiența fericirii sexuale este echivalentul pământesc cel mai apropiat de extazul împlinirii spirituale. Ambele implică unirea elementelor opuse, dizolvarea dualității, o energie enormă, bucurie intensă și un sentiment de împlinire. Prin unirea sexuală am venit în această lume și prin experiența unirii sexuale putem întrezări starea sublimă a unității primordiale către care aspiră toți cei aflați în căutarea spiritului. Prin folosirea energiei sexuale în practica spirituală și aplicarea percepției spirituale în activitatea sexuală, ambele sunt înfrumusețate și este atins echilibrul dintre dispozițiile carnale și cele spirituale. Decât să le propună sarcina lipsită de speranță de a-și suprima dorințele sexuale, măștrii spirituali taoiști și tantrici își învață discipolii care este realitatea legată de viață și sex, fără dorințe sau lascivitate, și le arată cum să facă spiritul să lucreze cu trupul pe drumul pe care îl urmează.

Cu sute de ani în urmă, în Tibet, cel de al șaselea Dalai Lama, care prefera prezența femeilor mai mult decât pe cea a călugărilor și gustul vinului celui al ceaiului cu lapte de iac, a spus ceva asemănător : „Dacă dorința unei persoane către practica spirituală ar fi la fel de intensă ca și cea pentru sex, atunci acea persoană ar putea ajunge cu ușurință la iluminare în această viață”. Dacă sexul este practicat în aceeași măsură cu exercițiile pentru iluminarea spirituală, așa cum spune Tao, progresul va fi rapid pe ambele drumuri, fără conflicte interioare, până când sexualitatea și spiritualitatea se vor uni pe Calea care duce la sursa originară a amândurora.



Capitolul 16

Meditația

Hrănirea spiritului este sarcina cea mai înaltă.

*Tratatul clasic de medicină internă
al Împăratului Galben (secolul al II-lea î.Hr.)*

Înțeleptul taoist Chuang-tzu a spus despre meditație – ceea ce chinezii numesc pur și simplu „a sta nemișcat, fără să faci nimic” – că este „postul minții”. Așa cum postul fizic purifică esențele corpului prin renunțarea la hrana care vine din exterior, la fel și „postul minții” prin meditație purifică mintea și reface puterile primare ale spiritului prin retragerea din minte a tuturor gândurilor care ar putea distra atenția și a emoțiilor perturbatoare. În cazul ambelor posturi, fizic și mental, procesele de curățare și purificare sunt naturale și automate, dar condiția pentru declanșarea acestui proces de autoîntinerire este golirea corpului și a minții de toate informațiile pentru un număr fix de minute sau zile.

Meditația este pentru spirit ceea ce dieta și nutriția sunt pentru esență și ceea ce este qi gong pentru energie – un instrument indispensabil pentru cultivarea și conservarea acelei comori. Numai dacă „stăm nemișcați, fără să facem nimic”, putem ajunge la o claritate mentală suficientă pentru a ne concentra numai pe sarcina dificilă de a „apuca maimuța și a prinde calul”, vorba taoistă pentru antrenarea celor două aspecte ale minții temporale care ne guvernează viețile – mintea emoțiilor și mintea voinței.

Emoțiile pot crea multe probleme: nu numai că sunt considerate cauze majore ale bolilor în medicina chineză, dar atunci când nu sunt strunite de o voință fermă, ele tind să ne înceteșeze mintea și să vandalizeze rezervele prețioase ale esenței și energiei. Într-un fragment numit „Controlul minții” inclus în *Vitality, Energy, Spirit*, marele maestru al Școlii Realității Complete, Lu Tung-pin, abordează această problemă astfel:

De vreme ce rafinarea celor Trei Comori necesită îndepărtarea emoțiilor, este necesar să controlăm mintea. Ce înseamnă să controlăm mintea? Mintea este pură la origine, este calmă la origine; deschiderea și libertatea sunt două calități de bază ale minții. Atunci când ne controlăm mintea, înseamnă că ar trebui să-i păstrăm starea fundamentală originară, clară ca un izvor de munte, pură, proaspătă, nepoluată, tăcută asemenea unui canion imens, fără niciun fel de zarvă, vast ca universul, cu dimenisuni nemăsurabile, deschis ca un mare deșert, cu limite necunoscute.

Singura modalitate de a retrezi conștiința acelor calități pure, primordiale ale minții originare Tao este să îmblânzim maimuța sălbatică a emoțiilor, să antrenăm puternicul, dar încăpățânatul cal al voinței și, prin urmare, „să controlăm mintea”. Acest lucru poate fi îndeplinit numai dacă mintea este golită de toate gândurile și toate emoțiile sunt împăcate în liniștea solitară, serenitatea și nemișcarea meditației.



În lumina descoperirilor recente despre creierul uman și sistemul energetic, atât scopul, cât și metodele tradiționale taoiste și alte sisteme de meditație orientale au sens din punct de vedere științific. Practic, ce înseamnă „minteă originară”? Conform cercetărilor făcute de dr. Robert Becker, oamenii au două sisteme nervoase distincte. Unul este cel evident, sistemul nervos și neuronii evoluți mai recent care ne controlează simțurile fizice cum ar fi vederea, auzul și toate activitățile motorii. Celălalt este un sistem mai primitiv care controlează funcții de bază cum ar fi creșterea și vindecarea și coordonează bioritmuri de bază cum ar fi ciclurile de somn/veghe, ciclurile menstruale, instinctul sexual, stările de spirit etc. Cel de-al doilea sistem, care este mai vechi și „mai originară decât primul”, este extrem de sensibil la cele mai subtile fluctuații ale energiilor electromagnetice emise de pământ, soare, planete și stele, dar „starea mentală echilibrată” produsă de mintea emoțională și rațională alungă semnalele subtile, nonverbale venite din partea minții originare și rețelei sale sensibile de canale energetice.

Aproape toate stările mentale echilibrate – dialogul intern – sunt generate de gândirea rațională, liniară a cortexului cerebral, care este acea parte a creierului liniștită și redusă la tăcere în meditația taoistă și budistă. Prin respingerea stimulilor senzoriali și dizolvarea tuturor gândurilor discursive, persoana care meditează accesează partea subtilă a ceea ce taoiștii numesc „minteă originară”, o stare relaxată a minții care dă nu numai o stare de calm și revigorare, ci ne concentrează atenția către alte surse de cunoaștere și informare, nonraționale și nonsenzitive. Simțurile fizice – cei Cinci Hoți – ne țin mintea ocupată cu procesarea informațiilor senzoriale din mediul înconjurător, prin urmare ne fură posibilitatea de a accesa facultățile mai subtile și mai sensibile ale „minții originare”. Maeștrii spirituali susțin că percepțiile obținute de la „minteă originară” în timpul meditației profunde nu pot fi redată în termenii gândirii și limbajului rațional, care sunt produse de un mod de conștiință complet diferit, mult mai îngust. Numai printr-o practică personală conștiincioasă se poate ajunge la trăirea stării de conștiință a „minții originare” și atingerea vastei comori a înțelepciunii primordiale și a percepției spirituale pe care o deține.

O greșală pe care o fac mulți dintre cei care încep să mediteze este să lase în urmă, pe pernele de meditație, atunci când timpul a expirat, liniștea și echilibrul pe care le găsesc în timpul meditației, plonjând înapoi în vârtejul stresului și confuziei aduse de activitățile zilnice. Acest tip de meditație este fără rezultat, deoarece adevăratul scop al cultivării seninătății emoționale și clarității mentale prin meditație este să aplicăm aceste calități în viața de zi cu zi, atât pentru binele personal, cât și pentru a fi un exemplu pentru ceilalți. Așa cum a scris marele maestru taoist Wang Che, din Dinastia Sung :

A medita nu înseamnă doar a sta nemișcat cu ochii închiși. În adevărata meditație, mintea este liniștită, asemenea unui munte care este la fel tot timpul, indiferent de ce facem, dacă mintea este în activitate sau în repaus... Dacă mintea se entuziasmează mereu la vederea obiectelor din exterior și se dă peste cap să evalueze dimensiuni și forme, atunci este o minte agitată și trebuie liniștită rapid. Nu permiteți acestui tip de activitate să continue în mod necontrolat deoarece va dăuna puterii spirituale și va micșora forța vitală.

Maestrul zen japonez Hakuin este de acord că „meditația prin mișcare este infinit superioară meditației prin nemișcare”. Maestrul qi gong Luo Dexiu ne sfătuiește :

Este foarte important ca oamenii să practice meditația după vârsta de 40 de ani, pentru a direcționa energia spre interior, pentru a calma mintea emoțională și a cultiva conștiința spirituală. Viața modernă ne distrage în atât de multe feluri și aduce atât stres, încât până la

vârsta de 40 de ani majoritatea oamenilor sunt epuizați energetic, iar vitalitatea spirituală este consumată. Un timp petrecut în intimitate, în liniște și nemișcare în fiecare zi reîncarcă energia internă și reface vitalitatea spirituală.

În China, țară care a intrat în lumea civilizată cu atât de mult timp în urmă, perioada „modernă” a început cu aproximativ 2.000 de ani în urmă, iar problema elementelor perturbatoare exterioare a fost de mult observată. În *Huainanzi* se afirmă: „Există nenumărate imagini, sunete și mirosuri, produse rare aduse din depărtări, obiecte exotice și ciudate, toate acestea pot distrage mintea de la scopurile sale, pot supăra spiritul și perturba circulația sângelui și a energiei”.

În cursul obișnuit al vieții, oamenii au tendința să își urmeze mintea emoțională și să facă pe plac oricăror mofturi ale inimii. Cum mintea emoțională răspunde direct la simțuri, forțează corpul și mintea să reacționeze constant la fluxul continuu de stimuli externi, rezultatul fiind o scurgere continuă a energiei și atenției care epuizează cele Trei Comori. Dacă până la vârsta de 40 de ani o persoană nu reușește să ia măsuri pentru a contracara scurgerea continuă a esenței, energiei și spiritului, vor începe să se dezvolte probleme serioase la toate cele trei nivele.

Adepții taoismului contrabalansează pierderile și efortul vieții lumești prin practicarea dezvoltării interioare cu ajutorul alchimiei interne a meditației, care inversează procesul de epuizare prin alchimia acumulării. Mintea emoțiilor este guvernată de energia Focului, a inimii, care atunci când este indisciplinată aruncă flăcări în sus, irosind energie și întunecând mintea. Mintea voinței, sau puterea voinței, este controlată de energia Apei, a rinichilor, care atunci când nu este controlată curge în jos și iese prin organele sexuale, consumând esență și energie și slăbind spiritul. Atunci când „stăm nemișcați și nu facem nimic”, curgerile energiei Focului și Apei sunt inversate: energia Apei din rinichi și sacrum este atrasă către cap prin Canalele Central și Conducător, în timp ce energia emoțională a Focului, din inimă, este trasă în jos, în Câmpul Elixirului Inferior din abdomen, unde este rafinată și transformată pentru a intra în circulația generală prin canalele energetice. La nivel spiritual/mental, această alchimie energetică internă îi permite minții voinței (Apa) să exercite o acțiune de calmare, relaxare și control a minții emoțiilor (Foc).

Deși termenii alchimiei interne taoiste pot părea exotici, se referă la anumite organe, energii și facultăți mentale care sunt activate și manipulate în avantajul adeptului în timpul meditației. Acest aspect al meditației nu este o practică religioasă, ci o metodă de menținere a sănătății care completează și întărește metodele externe cum ar fi mișcarea, dieta, alimentația și suplimentele din plante.

Practicarea tehnicilor externe fără o dezvoltare internă este inutilă, deoarece inima emoțională, nedisciplinată de mintea cerebrală a voinței, va prelua imediat monopolul și va risipi esența și energia obținute prin practicile externe doar pentru a da curs unor capricii. Numai prin dezvoltare interioară adepții pot stăpâni și lumea exterioară, care are un efect constant asupra conștiinței lor. Așa cum se spune în *Huainanzi*:

Atunci când cineva stăpânește lumea exterioară cu ajutorul celei interioare, toate lucrurile sunt stabile. Tot ce poate fi obținut la nivel interior poate fi atins și la nivel exterior. Atunci când cineva stăpânește interiorul, organele vitale sunt în armonie perfectă și mintea este calmă... Persoana câștigă claritate și viziune și dezvoltă fermitate și putere... Când cineva percepe lumea cu claritate și gândește cu mintea eliberată de dorințele sexuale, când energia este stabilă și

vârsta de 40 de ani majoritatea oamenilor sunt epuizați energetic, iar vitalitatea spirituală este consumată. Un timp petrecut în intimitate, în liniște și nemișcare în fiecare zi reîncarcă energia internă și reface vitalitatea spirituală.

În China, țară care a intrat în lumea civilizată cu atât de mult timp în urmă, perioada „modernă” a început cu aproximativ 2.000 de ani în urmă, iar problema elementelor perturbatoare exterioare a fost de mult observată. În *Huainanzi* se afirmă: „Există nenumărate imagini, sunete și mirosuri, produse rare aduse din depărtări, obiecte exotice și ciudate, toate acestea pot distrage mintea de la scopurile sale, pot supăra spiritul și perturba circulația sângelui și a energiei”.

În cursul obișnuit al vieții, oamenii au tendința să își urmeze mintea emoțională și să facă pe plac oricăror mofturi ale inimii. Cum mintea emoțională răspunde direct la simțuri, forțează corpul și mintea să reacționeze constant la fluxul continuu de stimuli externi, rezultatul fiind o scurgere continuă a energiei și atenției care epuizează cele Trei Comori. Dacă până la vârsta de 40 de ani o persoană nu reușește să ia măsuri pentru a contracara scurgerea continuă a esenței, energiei și spiritului, vor începe să se dezvolte probleme serioase la toate cele trei nivele.

Adepții taoismului contrabalansează pierderile și efortul vieții lumești prin practicarea dezvoltării interioare cu ajutorul alchimiei interne a meditației, care inversează procesul de epuizare prin alchimia acumulării. Mintea emoțiilor este guvernată de energia Focului, a inimii, care atunci când este indisciplinată aruncă flăcări în sus, irosind energie și întunecând mintea. Mintea voinței, sau puterea voinței, este controlată de energia Apei, a rinichilor, care atunci când nu este controlată curge în jos și iese prin organele sexuale, consumând esență și energie și slăbind spiritul. Atunci când „stăm nemișcați și nu facem nimic”, curgerile energiei Focului și Apei sunt inversate: energia Apei din rinichi și sacrum este atrasă către cap prin Canalele Central și Conducător, în timp ce energia emoțională a Focului, din inimă, este trasă în jos, în Câmpul Elixirului Inferior din abdomen, unde este rafinată și transformată pentru a intra în circulația generală prin canalele energetice. La nivel spiritual/mental, această alchimie energetică internă îi permite minții voinței (Apa) să exercite o acțiune de calmare, relaxare și control a minții emoțiilor (Foc).

Deși termenii alchimiei interne taoiste pot părea exotici, se referă la anumite organe, energii și facultăți mentale care sunt activate și manipulate în avantajul adeptului în timpul meditației. Acest aspect al meditației nu este o practică religioasă, ci o metodă de menținere a sănătății care completează și întărește metodele externe cum ar fi mișcarea, dieta, alimentația și suplimentele din plante.

Practicarea tehnicilor externe fără o dezvoltare internă este inutilă, deoarece inima emoțională, nedisciplinată de mintea cerebrală a voinței, va prelua imediat monopolul și va risipi esența și energia obținute prin practicile externe doar pentru a da curs unor capricii. Numai prin dezvoltare interioară adepții pot stăpâni și lumea exterioară, care are un efect constant asupra conștiinței lor. Așa cum se spune în *Huainanzi*:

Atunci când cineva stăpânește lumea exterioară cu ajutorul celei interioare, toate lucrurile sunt stabile. Tot ce poate fi obținut la nivel interior poate fi atins și la nivel exterior. Atunci când cineva stăpânește interiorul, organele vitale sunt în armonie perfectă și mintea este calmă... Persoana câștigă claritate și viziune și dezvoltă fermitate și putere... Când cineva percepe lumea cu claritate și gândește cu mintea eliberată de dorințele sexuale, când energia este stabilă și

voința este puternică, atunci când persoana se culcă liniștită și rămâne netulburată de atașamentele obișnuite, atunci organele vitale se vor odihni în armonie, învăluite într-o energie care nu se pierde. Astfel, spiritul protejează corpul la nivel intern, fără să răătăcească în exterior.

Meditația și alchimia internă

În *Cartea clasificărilor*, scrisă de Chang Ching-yueh în secolul al II-lea î.Hr., se spune : „Spiritul este susținut de energie, iar energia provine din transformarea esenței. Esența se transformă în energie și energia se transformă în spirit”.

Meditația este cea de-a treia etapă a alchimiei interne taoiste, prin care esența hrănită și conservată prin dietă, suplimente, disciplină sexuală, transformată apoi în energie prin qi gong, este rafinată, ridicată și transformată în vitalitate spirituală. Când scurgerea spre exterior a esenței și energiei a fost etanșată, iar spiritul este puternic și plin de vitalitate, atunci preia controlul asupra energiei pentru a hrăni și proteja corpul, inversând astfel ciclul obișnuit de pierdere cu ciclul autocultivat de acumulare. Chang San-feng, marele maestru al alchimiei din secolul al XIV-lea și fondatorul legendar al *taijiquan*, a făcut acest comentariu legat de beneficiile alchimiei interne : „Ciclul continuă permanent, permițând spiritului să ghideze energia, iar energia să ajute corpul. În această etapă, nu mai este nevoie de exerciții complicate și alte tehnici pentru a se bucura de longevitate”.

Cu alte cuvinte, odată ce procesul transformațional al alchimiei interne este încheiat și spiritul controlează pe deplin energia, persoana își poate menține sănătatea și încuraja longevitatea numai prin „activitatea internă” (*nei-gong*), aceea de „a sta nemișcat și a nu face nimic”, inducând intenția de a „ghida energia” în întregul sistem „pentru a ajuta corpul”. Cu toate acestea, este nevoie de mulți ani de practică riguroasă pentru a ajunge la acest nivel.

În trecut, terminologia alchimiei interne taoiste a creat confuzie multor traducători occidentali, care nu practicaseră aceste metode și le scăpau prin urmare înțelesurile esențiale ale termenilor. Textele taoiste vorbesc despre „elemente cu efect vindecător” ale alchimiei interne, folosind metafore pe care mulți traducători le-au redat *ad litteram*, cum ar fi „plumb roșu”, „mercur negru”, „cinabru”, „zăpadă albă”, „dragon verde”, „tigrul alb”, „raze de soare” și „raze de lună”. De fapt, aceste metafore se referă doar la anumite aspecte și elemente ale celor Trei Comori – esență, energie și spirit – care sunt singurele elemente reale din alchimia internă.

Pentru a crea și mai multă confuzie în rândul persoanelor curioase și fără îndoială în rândul „diavolilor străini”, punctele de confluență vitale sau „căile de trecere” folosite în circulația energiei interne au primit și ele nume misterioase, cum ar fi „Camera Galbenă”, „Depresiunea Roșie”, „Trecătoarea Misterioasă”, „Cuptorul de Plumb”, „Lacul Florilor”, „Adăpostul Dragonului” și „Palatul Purpuriu”. De fapt, aceste nume pline de culoare denotă punctele invizibile, dar cu rol funcțional important din interiorul și de la suprafața corpului, puncte în care se adună energia, se transformă și pătrunde în diferite canale pentru circulație. Alchimia internă taoistă este de fapt o metodă foarte științifică de colectare, control, conservare, transformare și circulație a esenței și energiei sub ghidarea spiritului pentru a înlocui pierderea cu acumularea, a inversa procesul de dezintegrare cu cel de integrare și pentru a combate degenerarea prin regenerare.

Un termen cu o importanță specială în alchimia internă taoistă este „procesul de aprindere”, care nu are nicio legătură cu focul. Maestrul taoist Chen Hsu-pai din secolul al XIV-lea a scris :

Esența secretului transmiterii pe cale orală legat de procesul de aprindere ar trebui căutată în respirația adevărată. Respirația pornește din minte : când mintea este liniștită, respirația este armonioasă... Trebuie să folosiți spiritul pentru a controla energia și să folosiți energia pentru a regulariza respirația. Asemenea umflării și dezumflării unui burduf, a creșterii și scăderii nivelului de yin și yang, inspirația și expirația își au propriile cicluri spontane.

Prin urmare, procesul de aprindere se referă la respirație, care acționează ca un dispozitiv de aprindere a „focului” energetic din „vasele” Câmpurilor Elixirelor. În timp ce exercițiile qi gong se concentrează pe alchimia esenței și energiei prin coordonarea corpului și a respirației, meditația prin nemișcare se concentrează pe fuziunea energiei și a spiritului prin concentrarea minții asupra respirației. Prin concentrarea minții, care este aspectul temporal al spiritului, asupra respirației, care este aspectul temporal al energiei, este indusă treptat o fuziune a spiritului cu energia la nivel primordial. Iată cum descrie Chang San-feng acest proces în comentariile sale la scrierile lui Lu Tung-pin :

Se spune că atunci când expirăm contactăm Rădăcinile raiului și experimentăm un sentiment de deschidere, iar atunci când inspirăm contactăm Rădăcinile pământului și avem un sentiment de soliditate... Pe măsură ce continuăm să respirăm în această stare de spirit, făcând aceste asocieri, alternând între mișcare și nemișcare, este important ca mintea să nu își mute atenția. Lăsați adevărata respirație să intre și să iasă, o continuitate subtilă pe marginea existenței. Reglați respirația până ce aveți suflu fără respirație : deveniți una cu ea, iar apoi spiritul poate fi întărit și elixirul poate fi făcut... Mențineți mintea concentrată pe acest lucru tot timpul, fără niciun moment de distragere, iar după o perioadă lungă de timp, când activitatea aceasta devine mai profundă, va apărea în mod natural o mică perla care strălucește ca soarele, transformându-se în tăcere în lumina conștiinței spiritului original, mai presus de măsurătorile conceptuale.

Pe măsură ce fuziunea energiei și a spiritului progresează, „aprinse” de controlul mental conștient al respirației în timpul meditației, spiritul și energia se cristalizează pentru a forma ceea ce este numit „elixir”, „embrionul spiritual” sau „perla strălucitoare”. Acest elixir este cel pe care adepții avansați îl protejează ca pe un mijloc care conduce conștiința în afara corpului în timpul meditației și către „ultimul zbor în spațiu” în momentul morții, când devine baza imortalității spirituale.

Pentru adepții avansați, acest nivel al alchimiei interne este scopul ultim al dezvoltării interioare, cunoscut ca „nemurire” pentru taoiști și „iluminare” pentru budiști, dar este nevoie de mulți ani de practică preliminară riguroasă pe cont propriu, precum și de transmiterea informațiilor de către un maestru inițiat care a atins deja scopul final. Iluminarea mai necesită și mult timp și energie, de aceea scopurile preliminare de a fi sănătos și longeviv sunt atât de importante pentru a pune bazele unor practici mai înalte. Sănătatea și longevitatea permit de asemenea adeptului să își îndeplinească obligațiile sociale în timp ce cultivă spiritul Tao. Spre deosebire de multe tradiții mistice care impun ruperea completă a tuturor legăturilor familiale și sociale, taoismul unește drumul lumesc cu cel spiritual într-o șosea cu benzi pentru vitează mai mare sau mai mică, permițând fiecărui adept să progreseze în ritmul care i se potrivește sau în funcție de cerințele proprii. Așa cum a remarcat înțeleptul Chang San-feng :

Studierea taoismului are nevoie de o bază solidă în alchimie. După ce ați construit o fundație solidă în cunoștințe de alchimie, puteți merge din nou la lucru și să vă ajutați familia. După ce v-ați îndeplinit obligațiile familiale și sociale, puteți merge în munți să căutați un maestru pentru a vă completa cultivarea marelui spirit Tao. Adepții care își abandonează căminele și soțiile își irosesc viețile și nu merită să vorbim despre ei.

Cu alte cuvinte, taoismul poate fi practicat acasă, în contextul vieții de familie, la fel de bine ca și în sălbăticia munților sau în peșteri. De fapt, cei care își abandonează prematur lumea și pe semenii lor se lipsesc de lecțiile cele mai importante de viață, lecții care pot fi învățate numai prin scufundarea inimii și a capului în focul și apa turbulentă ale vieții lumești. Adeptul Liu I-ming scria în urmă cu 250 de ani: „Realul este ascuns în artificial; artificialul nu este separat de real. Fără fals, nu ne putem da seama de adevăr; fără adevăr, nu putem transforma falsul”.

În lipsa contradicțiilor de bază din viață, pierdem contrastele prin care ne este arătat adevărul. Adevărul transcendental este ascuns în interior, nu suspendat undeva deasupra iluziei temporale a vieții lumești. Așa cum spun adepții budismului tantric: „Nirvana (iluminarea) și samsara (viața corporală) sunt unul și același lucru”. Căsătoria, munca, hrana, sexul, călătoriile și alte aspecte ale vieții lumești includ potențiale lecții importante pentru iluminarea spirituală a adeptului. Prin abandonarea familiei și a societății, adeptul „sare peste anii de școală” și devine un rătăcitor din școala vieții. Numai după ce a învățat lecțiile lumești adeptul poate „absolvi” școala vieții și se poate înscrie la studiile de specializare în practicile spirituale care au loc în viața retrasă din mănăstiri, sub tutela unui maestru sau guru iluminat.

În tradiția taoistă și majoritatea celorlalte culturi orientale, acest stagiul de practică începe de obicei după vârsta de 60 de ani, când îndatoririle familiale și sociale au fost îndeplinite. Singura excepție este tradiția tibetană tantrică, în care adepții trec printr-o perioadă de inițiere intensivă în timpul copilăriei, fiind complet izolați de lume, apoi se întorc în lume mult mai târziu pentru a-i ghida pe ceilalți. Aceasta este o cale rapidă, dar mult mai dificilă, care necesită multă disciplină și spirit de sacrificiu pentru beneficiul final al celorlalți. Pentru marea majoritate, calea taoistă mai ușoară a implicării în viața lumească la început urmată de retragerea treptată reprezintă o cale mai practică, deși mult mai încheată, de a atinge scopul final.

Adepții pot studia și pune în practică tehnicile de menținere a sănătății și longevității din cărți precum cea de față, dar cultivarea „elixirului interior” (*nei-dan*) de care este nevoie pentru a traversa drumul superior către iluminare și nemurire spirituală poate fi atinsă numai sub îndrumarea personală a unui maestru care a atins deja acest scop. Așadar, de ce să mai menționăm „elixirul nemuririi” în cărți? Chang Po-tuan, fondator al Școlii taoiste a Realității Complete, răspunde la această întrebare după cum urmează:

Scopul scrierilor despre alchimie, îmbrățișând bazele evoluției creative și pătrunzând esența energiilor complementare ale universului, este să le dea posibilitatea practicienilor alchimiei să urmeze izvorul pentru a cunoaște sursa, să abandoneze iluzia pentru a urma adevărul și să nu se entuziasmeze uitând rădăcinile și urmând calea ramurilor.

Marii maestri din trecut au elucidat practicile de bază care aduc sănătate și longevitate practicianului, în același timp făcând aluzie în termeni simbolici la scopul final al iluminării spirituale sau al „nemuririi”, astfel încât adepții să nu se îndepărteze cu puterile nou-descoperite prin practicile de bază ale alchimiei interne. Ei au făcut vizibil izvorul pentru a arăta direcția sursei, au arătat ramurile pentru a atrage atenția asupra existenței rădăcinilor. În cele ce urmează vom analiza pe scurt țelurile preliminare ale menținerii sănătății și longevității, precum și scopul final al iluminării spirituale cultivate prin practicarea meditației, apoi vom trece prin câteva metode de bază ale meditației pe care le poate aplica oricine pentru a pune bazele solide pentru alchimia internă „prin nemișcare, fără a face nimic”.

Meditația pentru menținerea sănătății și pentru longevitate

Un yoghin cu barbă, cu corpul uns cu cenușă, stă în transă, apoi se întinde pe un pat plin de cuie, fără să simtă nicio durere. Cuiele îi înțepă pielea, dar rănilor nu sângerează. Scriitorul american Norman Cousins, obosit de chimioterapia lipsită de folos și istovitoare prescrisă de medici pentru tratarea cancerului, încheie brusc toate tratamentele medicale și merge să închirieze toate filmele cu Stan și Bran, *Cei trei nătărăi* și Frații Marx pe care le găsește, apoi, prin terapia râsului, s-a vindecat. Un maestru taoist din Taiwan îi sugerează unei femei care i-a cerut sfatul să mediteze șase ore pe zi și să respire într-un anumit mod pentru a învinge cancerul uterin de care medicii occidentali o operaseră în repetate rânduri fără rezultat și au declarat că se află în fază finală. După șase luni, toate urmele cancerului dispăruseră complet. Aceste exemple au un numitor comun: arată puterea înăscută a minții, o putere care poate fi trezită și cultivată prin meditație, chiar și prin „meditația prin râs”.

Majoritatea oamenilor, mai ales occidentalii, nu sunt conștienți de importanța vitală a antrenamentului spiritual pentru menținerea sănătății și longevității; ei presupun că meditația, filosofia și toate „lucrurile acelea” sunt numai pentru călugări și sfinți. În consecință, se complac necugetat în stări emoționale contradictorii și le permit multor tipuri de trivialități să le tulbure liniștea minții. Ei dau voie televiziunii, stresului, grijilor, furiei și altor elemente perturbatoare emoționale sau mentale să le aglomereze mintea și să le obosească spiritul, ceea ce duce la pierderea controlului asupra energiei și esenței. Dacă cele Trei Comori nu sunt în armonie, fiecare merge pe propriul drum, iar trupul devine vulnerabil în fața influențelor negative, atât interne, cât și externe.

„A sta nemișcat și a nu face nimic” întoarce atenția spre interior; procedând astfel, și energia este atrasă în interior, deoarece ea merge acolo unde o conduce spiritul. Atunci când organele de simț, cum ar fi ochii sau urechile, sunt retrase din lumea exterioară, energia nu mai curge în afară odată cu atenția, iar cei Cinci Hoți sunt arestați. Energia se concentrează și circulă în interior, însănătoșind corpul, energizând creierul, echilibrând energiile organelor vitale și întărind puterile temporale ale minții, precum și ale spiritului primordial. Practicată zilnic, meditația reumple rezervele cu esență și bateriile cu energie și întinerește mintea oferindu-i vitalitate spirituală.

Oricine are dubii legate de beneficiile terapeutice ale concentrării energiei spre interior sau de efectele istovitoare ale pierderii energiei către exterior poate verifica aceste lucruri urmând regimul experimental prezentat în continuare. Timp de o lună, evitați cu strictețe să vă uitați la televizor și dedicați în schimb zilnic 30 de minute pentru „a sta nemișcat și a nu face nimic”, cultivând și concentrându-vă spiritul. Câteva zile nu sunt de ajuns pentru a obține percepția corectă, dar dacă încercați o lună de zile, veți fi surprins de cât de bine vă simțiți, cât de puternică este energia și cât de stabile și bine echilibrate au devenit emoțiile, cât de clară și calmă devine mintea.

Neatenția și uitarea sunt tot mai des întâlnite nu numai în rândul celor bolnavi și bătrâni, dar și în rândul persoanelor de vârstă medie afectate de stres cronic. Când apar la oamenii în vârstă, medicina occidentală le consideră un simptom al „senilității” sau al „demenței senile” și le atribuie scăderii secrețiilor de substanțe neurochimice vitale, o afecțiune pe care medicina chineză o explică în termenii „golirii esenței creierului”, dar mai face un pas. Spiritul, extenuat și slăbit de stres cronic și distragerile externe continue, pierde controlul asupra energiei, care se scurge în mod constant în afară, împreună cu

atenția senzorială, în loc să circule la nivel intern. De vreme ce energia controlează esența, scurgerile de energie duc la diminuarea esenței. În cazul senilității, energia cerebrală insuficientă are ca rezultat reducerea producerii și circulației esenței cerebrale (inclusiv hormoni, neurotransmițători și sânge), ceea ce afectează funcțiile cerebrale, cum este memoria. Și ținând cont de faptul că energia formează puntea dintre corp și minte, atunci energia cerebrală scade, puntea se dărâmă, iar mintea răătăcește de una singură, fără țintă. Așa cum scria maestrul Chen Hsu-pai : „Atunci când esența este ștearsă, energia este terminată. Când energia este terminată, spiritul răătăcește singur”. Prin oprirea scurgerilor senzoriale externe și concentrarea atenției și energiei la nivel intern, meditația stimulează producerea și circulația „esenței cerebrale”, intensifică energia cerebrală, întărește spiritul și îmbunătățește funcțiile mentale, prin urmare previne declinul puterii mentale asociate de obicei cu îmbătrânirea.

Meditația are multe aplicații medicale, atât curative, cât și preventive. De exemplu, vizualizarea în timpul meditației este o tehnică curativă puternică prin care pacientul își concentrează mintea pentru a vizualiza fluxul de energie către organele suferinde, dizolvarea tumorilor, repararea țesuturilor etc. Acest tip de vindecare „prin puterea minții”, care are sens în lumina alchimiei interne taoiste, este practicat încă în China, India și Tibet și alte culturi orientale, dar este privită ca un fel de „medicină voodoo” de către sistemul medical din Occident.

Totuși, nu cu mult timp în urmă, acest mecanism de vindecare internă și controlul mental au devenit cunoscute și în Vest, iar în prezent medici occidentali luminați încep să descopere cum să-i învețe pe pacienți să se vindece singuri. Paracelsus, unul dintre marii oameni de știință din domeniul medicinei, a scris următoarele : „A gândi înseamnă a acționa în planul gândirii, iar dacă gândul este suficient de intens, poate produce un efect în planul fizic”. Tot el mai scria : „Corpul uman este format din vapori materializați de razele soarelui, amestecați cu viața stelelor”. Această gândire remarcabilă despre corpul uman este în concordanță cu cele mai noi descoperiri ale fizicii moderne, care arată că „vapori” (energia) pot lua formă materială sub influența luminii ($E = mc^2$) și că elementele materiale (esența) din care este format corpul își au originea în exploziile termonucleare ale stelelor sau supernovelor.

Școala de gândire „vitalistă” a lui Paracelsus a fost puternic contrazisă de „mecaniciști”, care au văzut corpul uman ca pe o mașinărie operată chimic care nu se ridică la mai mult decât suma părților sale, iar fiecare parte poate fi tratată chimic, îndepărtată chirurgical și înlocuită cu părți artificiale, cum se întâmplă la o mașină. Adepții ideilor mecaniciste au câștigat, iar conceptele de vitalitate au fost șterse din manualele de medicină occidentale. Astăzi, în ciuda eșecului nemăsurat al abordării chimico-mecaniciste în tratarea eficientă a cancerului, SIDA, oboselii cronice, bolilor mentale sau a altor boli din ce în ce mai întâlnite în lumea modernă, sistemul medical occidental se agață cu încăpățănare de abordarea mecanicistă eșuată a asistenței medicale. În consecință, pacienții trebuie să aibă inițiativa de a se informa și de a căuta singuri metode alternative de tratament.

Din fericire, în ultimii ani au fost publicate sute de cărți bune pe această temă, iar numărul terapeuților care practică medicina alternativă este în creștere peste tot în lumea vestică. Meditația se dovedește a fi una dintre metodele cele mai eficiente de activare a legăturii înăscute dintre creier și corp în scopul vindecării. Într-un articol intitulat „Mușchii minții” și publicat în iunie 1992 în revista *Omni*, Kathy Keeton afirmă :

Nu trebuie să apelați la hipnotism pentru a începe să vă folosiți creierul ca pe o armă în lupta împotriva îmbătrânirii. Tehnicile de relaxare programată cum ar fi meditația, care sunt de fapt

asemănătoare în multe privințe cu hipnoza, pot avea același efect. Când psihologii Charles Alexander, de la Maharishi International University din Fairfield, Iowa, și Ellen Langer, de la Universitatea Harvard, au predat meditația transcendențială (MT) unui grup de octogenari din opt zile din zona Bostonului, 100% dintre cei care au practicat MT timp de 20 de minute pe zi erau încă în viață trei ani mai târziu, în timp ce 38% dintre colegii lor care nu au meditat au murit. Această idee apare și în legendele cu yoghini din Himalaya, care folosesc tehnici similare pentru a trăi mai mult de 100 de ani... Alexander este numai unul din grupul de oameni de știință care cred că putem folosi puterea minții pentru a rămâne sănătoși, a ne vindeca și a ne prelungi viața.

Scopul final : „întoarcerea la esență”

Pentru majoritatea oamenilor, mai ales cei cu familie și o viață socială activă, sănătatea și longevitatea rămân scopurile principale ale meditației, cel puțin până când practica și stilul de viață personal le permite un salt la scopul final al iluminării spirituale. Cunoscută și sub denumirea de „întoarcerea la sursă”, iluminarea implică cea de-a patra și ultima etapă a alchimiei interne în care „spiritul se transformă și se întoarce la vid”. Pentru aceasta, adeptul trebuie să petreacă mulți ani cultivând „elixirul imortalității” sau „embrionul spiritual”, ca pe un mijloc de proiectare a conștiinței în afara corpului către libertatea nestăvilită a spațiului liber.

„Strămoșul tuturor lucrurilor” (*tai-ji*) este sursa originală, nonduală, nediferențiată și inefabilă din care provin yin și yang, cele Cinci Energii Elementare și toate sutele de elemente și energii ale universului. Este de asemenea sursa primară a spiritului și conștiinței. Meditația oferă o metodă prin care conștiința temporală finită a minții umane își poate muta atenția acordată lumii exterioare a fenomenelor materiale pentru a se concentra pe mintea primordială, infinită Tao, care se află în miezul conștiinței. Prin statutul nostru de ființe umane, trebuie să lucrăm în limitele bogățiilor temporale pe care ni le-a oferit natura la naștere – corpul (esența temporală), respirația (energia temporală) și mintea (spiritul temporal). Meditația ne permite să menținem corpul în nemișcare, să regularizăm respirația și să ne golim mintea astfel încât să putem restabili starea de conștiință conștientă a „perlei strălucitoare” a luminii spirituale care licărește ca o flacără eternă în miezul cel mai profund al ființei noastre. În acest proces, mintea temporală își concentrează întreaga atenție asupra respirației, ceea ce face ca energia să se unească cu spiritul la nivel primordial. Astfel energizat, spiritul strălucește și devine mai puternic, iluminând conștiința adeptului cu lumina primordială a înțelepciunii. Cuvintele nu reușesc să capteze această experiență ; în cel mai bun caz, pot doar face aluzie la ea și pot sublinia modul în care poate fi atinsă.

Există o legătură foarte interesantă între etapele cele mai ridicate ale meditației taoiste și teoria larg acceptată că universul a fost creat în mod spontan în marele „Big Bang”. Marele fizician englez Stephen Hawking descrie Big Bang-ul ca pe ceva care a explodat dintr-odată către vidul absolut al spațiului dintr-un punct infinit de mic, creînd astfel toate forțele fundamentale ale universului, cum ar fi lumina, căldura, electricitatea, magnetismul și energiile nucleare, care au fuzionat apoi pentru a crea materia.

Din punctul de vedere al paradigmei taoiste, vidul absolut al spațiului este o stare cunoscută ca „yin extrem”. Textele taoiste spun astfel : „Când yin-ul ajunge la extrem, yang-ul apare în mod spontan ca un punct de lumină din yin”. Toate manualele de meditație taoistă se referă la această stare sublimă de nemișcare absolută, vid și liniște ca la o stare

atinge datorită fuziunii energiei primordiale și a spiritului în meditație. Când această stare atinge punctul culminant al nemișcării, un punct de lumină apare dintr-odată din interiorul acestuia, făcând gândurile să roiască, energiile să se miște și formele să apară din nou, într-un soi de re-creare psihică a creației universului în microuniversul interior al minții. Chang Po-tuan se referă la acest moment ca la „momentul de liniște absolută care precedă apariția energiei pozitive”. Energia pozitivă este lumină, căldură, mișcare și alte energii yang active, care apar în mod spontan din liniștea absolută, nemișcare și vidul „yin-ului extrem”.

Maestrul Han Yu-mo, care predă meditația taoistă, astrologia și geomantia în Taiwan și Canada, descrie această experiență în manualul său de meditație intitulat *Metode corecte pentru cultivarea energiei și controlul respirației* după cum urmează :

Prin concentrarea spiritului am învățat să îmi reglez respirația și am descoperit că reglarea respirației m-a ajutat să îmi concentrez spiritul. După ce am practicat această tehnică mult timp, spiritul și energia au fuzionat într-o singură entitate și au intrat spontan în tărâmul vidului. Acesta este cunoscut ca „vid” sau „nonființă”. Ori de câte ori am atins starea extremă de vid, deveneam imediat alert și mă mișcam în mod spontan. Aceasta este cunoscut ca „a fi”... acesta este exact modul în care s-a format universul.

Scopul întoarcerii conștiinței la sursa originală a creației este de a opri ciclul neîntrerupt al nașterii și morții care este determinat de agățarea dorințelor de formele materiale. Când spiritul este invadat de energie și intră în „tărâmul vidului”, ajunge la starea de conștiință conștientă a sursei primordiale a întregii creații, iar pe măsură ce acea conștiință devine tot mai puternică datorită practicii, legăturile dorințelor și iluziei sunt slăbite, iar acestea sunt cele care împing spiritul să ia o formă în lumea materială, numai pentru a îmbătrâni și a muri din nou. Adeptul taoist din secolul al X-lea numit Tan Chiao scria următoarele despre acest subiect :

Umbrirea minții Tao este atunci când vidul se transformă în spirit, spiritul se transformă în energie, iar energia în formă. Când se naște forma, totul este slăbit.

Funcționarea minții Tao are loc atunci când forma se transformă în energie, energia se transformă în spirit, iar spiritul în vid. Când vidul este clar, totul curge liber...

Vidul se transformă în spirit, spiritul în energie, energia se transformă în sânge, sângele ia o formă, forma devine un bebeluș, bebelușul un copil, copilul devine adult, adultul îmbătrânește, bătrânul moare, persoana decedată se întoarce în vid. Vidul devine apoi din nou spirit, spiritul devine energie, iar energia se transformă din nou în sute de ființe. Transformările se succedă una după alta, neîncetat, într-un ciclu fără sfârșit.

„Întoarcerea la sursă” a creației oprește acest ciclu nesfârșit al transformărilor și reîncarnărilor, permițându-i spiritului să se odihnească pentru totdeauna, pe deplin conștient în lăcașul infinit, etern al Supremului Absolut, starea nonduală a conștiinței primordiale deschise care a precedat Big Bang-ul și a dat naștere la „două lucruri, apoi la trei, apoi la zeci de mii”.

„Embrionul spiritual” despre care vorbesc textele avansate de taoism este spiritul primordial adus în stare de conștiință datorită fuzionării alchimice cu energia. Se spune despre acest „embrion” că este „conceput” în „pântecele” Câmpului Elixirului Inferior al adeptului, care se află mai jos de buric, în care elementele yin și yang, Apa și Focul, „mama” și „tatăl” se unesc pentru a crea energia originală primordială din care se hrănește spiritul primordial. Când „embrionul” a încheiat perioada de „gestație”, mai exact când

a fost transferată suficientă energie din corp și minte emoțională în spirit, este pregătit să fie ridicat în Câmpul Elixirului Superior, aflat între și în spatele sprâncenelor. Aceasta este „terasa spiritului” (*ling-tai*), din care adeptul „dă naștere unui copil spiritual” prin trimiterea conștiinței în spațiu prin deschizătura dintre sprâncene. Adeptul trebuie să practice această „experiență de ieșire din corp” timp de mai mulți ani pentru a antrena „copilul spiritual” să funcționeze independent în afara corpului. Așa cum a scris adeptul Liu I-ming: „Îngrijiți-l timp de trei ani și veți putea să îl condensați în formă materială sau să îl difuzați în energie pură. Prin apariția și dispariția misterioasă, se va dezvolta într-un corp de diamant indestructibil”.

În cele din urmă, în momentul morții, spiritul, care a „repetat” acest moment ani la rând, iese ca un abur prin frunte sau creștet și nu se mai întoarce în închisoarea existenței corporale. Alimentat de energia adeptului, la care a fost conectat ani la rând prin practică avansată, spiritul conduce conștiința adeptului trezită pe deplin în spațiul deschis și de libertate totală al „vidului”, un ținut infinit, luminos, cu simțire, dar fără formă, cu energie, dar fără esență, cu o conștiință neîngrădită, fără greutatea și limitările unui corp fragil prins în capcana ținutului material. Nu este nevoie să spunem, aceasta nu este o sarcină ușoară și depășește abilitățile majorității oamenilor, cel puțin până când nu au adunat suficiente merite și înțelegere din viețile anterioare pentru a întâlni un maestru iluminat care îi poate trezi în această viață și să le arate drumul pentru a deschide poarta din mintea temporală umană spre mintea primordială Tao. Deschiderea acelei „porți fără poartă” face posibilă încercarea de a ieși din acest carusel fără oprire al nașterii și morții.

„Nemurirea” este un cuvânt care apare în mod constant în textele taoiste despre alchimia internă, creînd confuzie și ducând pe căi greșite pe mulți adepți, de-a lungul timpului. În China antică, au existat adepți care și-au petrecut întreaga viață încercând să prepare „elixirul nemuririi” din diferite minerale și plante, unele dintre ele chiar foarte toxice, printre care și plumb, mercur, cinabru, aconit și datura. Acești adepți induși în eroare au interpretat greșit textele antice, luând metaforele alchimice și termenii ezoterici la propriu și presupunând că dacă elixirul corect ar putea fi conceput din foc și sulf, ar putea ajunge la nemurirea trupului. Mulți dintre ei și protectorii lor imperiali au murit prematur prin otrăvire.

În adevăratul limbaj taoist, „nemurirea” se referă la o stare spirituală, nu la o condiție a permanenței fizice. În cărțile sale despre învățăturile lui Don Juan, Carlos Castaneda se referă la sursa primordială a creației numind-o *nagual*, oceanul vast al vidului în care lumile materiale iau formă și se dizolvă ca stropii de rouă. *Nagual* se referă la tot ceea ce nu poate fi exprimat în cuvinte, ceea ce ne aduce în minte rîndul doi din *Tao te qing*: „Numele care poate fi numit nu este un Nume adevărat”. Învățăturile lui Don Juan sunt remarcabil de similare cu alchimia taoistă și ambele citează conștiința înăscută ca fiind singura punte dintre vidul minunat, puterea *nagual*-ului și manifestarea sa materială în lumea temporală.

În timpul vieții noastre pe pământ, esența scade, energia se risipește și mintea noastră temporală se stinge odată cu corpul, dar perla strălucitoare a conștiinței primordiale pe care o purtăm în adâncul inimii noastre rămâne imaculată, indestructibilă și nemuritoare. Aceasta este comoara neprețuită care e purtată vrînd-nevrînd de la o viață la alta, de la un corp la altul, condusă de forța propriilor iluzii și dorințe pentru o existență carnală. Pentru a scăpa de acest ciclu nesfârșit al nașterii și morții, al durerii și plăcerii, trebuie să devenim conștienți de existența „celeilalte lumi” și să retrezim spiritul primordial în timpul acestei vieți, o experiență care spulberă o dată pentru totdeauna toate iluziile care

susțin nașterea corporală, viața carnală și moartea fizică. Cu alte cuvinte, dezvoltarea conștiinței conștiente a spiritului primordial atât timp cât trăim în lumea temporală este o condiție pentru atingerea iluminării sau a „nemuririi”, după moarte. Așa cum scria maestrul taoist din secolul al XIV-lea Wang Wei-yi : „Pentru a cunoaște mintea Tao trebuie să înțelegem mai întâi nașterea și moartea. Dacă nu înțelegem nașterea și moartea, nu are niciun rost să căutăm nemurirea”.

Trebuie să înțelegem intuitiv că nașterea și moartea sunt doar tranziții ciclice, transmutări ale spiritului determinate de necunoașterea realităților spirituale, nu începuturi și finaluri absolute. Trebuie să realizăm că ceea ce se naște și moare nu este spiritul, ci numai corpul fizic pe care spiritul îl primește la naștere și egoul personal care se dezvoltă pentru a ghida corpul în viață. Când devenim pe deplin conștienți că spiritul primar al conștiinței primordiale „nu se naște și nu moare” și că lumea fizică este un tărâm schimbător al iluziei pe care o creăm noi înșiși, atunci suntem pe deplin liberi. Când înțelegerea aceasta inefabilă se ivește în singurătatea tăcută a meditației, iluminarea apare la orizont cu o strălucire și o fericire indescriptibile, permițându-ne să scăpăm de existența ciclică și să ne întoarcem pentru a ne odihni pentru totdeauna la sursa originară a creației, pentru a nu ne mai naște sau muri vreodată. Aceasta este nemurirea.

Metode de meditație

Meditația taoistă are multe puncte în comun cu sistemele budist și hindus, dar modul taoist este mai puțin abstract și mai aproape de realitate decât tradițiile contemplative care au evoluat în India. Specificul meditației taoiste este generarea, transformarea și circularizarea energiei interne. Odată ce adeptul a „atins energia” (*deh-qi*), ea poate fi folosită pentru a promova o stare bună de sănătate și longevitatea, pentru a hrăni „embrionul spiritual” al nemuririi, artele marțiale, vindecarea, pictura și poezia, senzualitatea sau orice dorește adeptul să facă cu ea. Mintea Tao nu face judecăți morale : ceea ce face adeptul cu puterile nou-descoperite determină destinul viitor al acestuia prin legea universală a cauzei și efectului, sau a „karmei”, un concept budist absorbit de gândirea taoistă prin școala Realității Complete.

Cele două linii directe ale meditației taoiste sunt *jing* („liniște, nemișcare, calm”) și *ding* („atenție și concentrare”). Scopul nemișcării, atât mentale, cât și fizice, este acela de a întoarce atenția către interior și de a opri informațiile venite din partea stimulilor senzoriali, prin urmare, imobilizarea celor Cinci Hoți. În acea nemișcare tăcută, persoana se concentrează asupra minții și își concentrează atenția, de obicei asupra respirației, pentru a dezvolta ceea ce numim „conștiința cu un singur țel”, o stare total nedistrasă, neperturbată, nediferențiată care face posibilă apariția spontană a percepțiilor intuitive.

Când începeți să practicați meditația, veți descoperi că mintea nu este deloc cooperantă. Acela este egoul, sau „mintea emoțională”, care luptă împotriva propriei dizolvări de către forțele superioare ale conștiinței spirituale. Ultimul lucru pe care egoul și emoțiile îl doresc este să fie puse în frâu : ele se delectează în cercul de zi cu zi al distracției senzoriale sau al tulburării emoționale, deși acest joc scade energia, degenerază corpul și obosește spiritul. Când constatați că mintea începe să fantazeze sau își distrage atenția de la alchimia internă către fenomenele exterioare, iată șase metode pe care le puteți folosi pentru a „prinde maimuța”, pentru a impune voința în fața emoțiilor, pentru a clarifica mintea și a restabili concentrarea interioară a conștiinței cu un singur țel :

- 1) Transferați înapoi atenția către intrarea și ieșirea aerului prin nări, sau a valului de energie în și din punctul vital, cum ar fi punctul dintre sprâncene.
- 2) Concentrați-vă atenția pe mișcarea ascendentă și descendentă a regiunii buricului, mărirea și contracția abdomenului, în timp ce respirați.
- 3) Cu ochii pe jumătate închiși, concentrați-vă privirea asupra unei flăcări de lumânare sau a unei mandale (o imagine de meditație cu figuri geometrice). Concentrați-vă pe centrul flăcării sau al imaginii, dar priviți și marginile cu ajutorul privirii periferice. Concentrarea necesară pentru a face acest lucru alungă de obicei toate celelalte elemente de distragere a minții.
- 4) Spuneți timp de câteva minute o mantră, „silabele sacre” care armonizează energia și concentrează mintea. Deși mantrele sunt de obicei asociate cu practicile budiste hinduse și tibetane, taoiștii le-au folosit și ei timp de mii de ani. Cele trei silabe mai eficiente sunt „om”, care stabilizează corpul, „ah”, care armonizează energia, și „hum” care concentrează spiritul. „Om” vibrează între sprâncene, „ah” în gât și „hum” în inimă, iar culorile asociate cu ele sunt alb, roșu și, respectiv, albastru. Cântați silabele cu un timbru jos, adânc și pronunțați-le pe fiecare printr-o expirație completă. O altă mantră, cum ar fi *am mani padme hum*, sau altele sunt la fel de eficiente.
- 5) Baterea Tobei Cerești, așa cum a fost descrisă în capitolul anterior, ca o tehnică de calmare și colectare a energiei. Vibrațiile au tendința să clarifice gândurile discursive și distragerile senzoriale ale minții.
- 6) Vizualizați o zeitate sau un simbol sacru cu semnificație personală care să strălucească deasupra capului sau să plutească în fața dumneavoastră. Când mintea este din nou nemișcată, stabilă și nedistrasă, lăsați imaginea să se stingă și concentrați-vă mintea asupra tehnicii de meditație pe care o practicați.

Asemenea tuturor practicilor taoiste, meditația taoistă lucrează asupra celor trei nivele ale celor Trei Comori: esență (corp), energie (respirație) și spirit (minte). Primul pas este să adoptați o poziție confortabilă a corpului, să echilibrați greutatea, să stați cu spatele drept și să acordați atenție senzațiilor fizice precum căldura, frigul, înțepăturile, tremurul sau orice alte senzații ar putea apărea. Când corpul se simte confortabil și echilibrat, orientați-vă atenția spre nivelul al doilea, reprezentat de respirație și energie. Vă puteți concentra asupra respirației în sine, cum intră și iese aerul din plămâni sau prin nări, sau asupra energiei care circulă, intră și iese printr-un anumit punct, în același timp cu respirația. Nivelul al treilea este spiritul: când respirația este regulată și energia circulă lin prin toate canalele, concentrați-vă atenția asupra gândurilor și sentimentelor care se formează și se dizolvă în minte, conștiința mărindu-se și contractându-se la fiecare respirație, percepțiile și inspirația apar în mod spontan, viziunile și imaginile apar și dispar. În cele din urmă este posibil să fiți răsplătit cu flashuri intuitive ale percepției cu privire la natura supremă a minții: deschisă și goală ca spațiul; clară și luminoasă ca un cer fără nori la răsărit, infinită și de neoprit. Chang San-feng, marele maestru de arte marțiale, meditație și alte arte și științe taoiste, a scris cele ce urmează despre cele trei nivele ale meditației taoiste:

Relaxarea corpului rafinează esența...
 Calmarea minții rafinează energia...
 Concentrarea atenției rafinează spiritul...
 Când spiritul este rafinat, cele două
 energii se combină, cele trei elemente primordiale

se combină, iar energia primară este în mod natural refăcută. Cele trei elemente primordiale sunt, esența primordială, energia și spiritul, iar cele două energii sunt yin și yang.

În *Vitality, Energy, Spirit* este inclus următorul fragment din altă lucrare a lui Chang San-feng intitulată *Cuvinte pe drum*, în care se elucidează diferite etape din meditația taoistă :

„Atinge nemișcarea spiritului, reglează respirația ; atinge reglarea respirației, îngheață spiritul.” Aceasta este activitatea de început. Ar trebui făcută cu mintea concentrată numai pe acest lucru și continuând pas cu pas. Înghețarea spiritului sau atingerea stării de nemișcare înseamnă clarificarea minții. Atât timp cât mintea nu este clară, ochii nu ar trebui ținuți închiși în meditație. Este primul lucru necesar pentru a ne reda singuri claritatea, liniștea și seninătatea, apoi ne putem concentra pe buzunarul cu energie din corp. Aceasta se numește înghețarea spiritului... Reglarea respirației nu este greu de atins. Odată ce spiritul este liniștit, respiră natural, eu doar păstrez această stare naturală și concentrez de asemenea atenția în jos. Aceasta este reglarea respirației.

Reglarea respirației se referă la centrarea respirației la baza trunchiului ; unindu-se cu energia minții, respirația și energia se întâlnesc în buzunarul de energie din abdomen. Când mintea se oprește asupra regiunii de sub buric, se numește înghețarea spiritului ; energia care se întoarce sub buric se numește reglarea respirației...

Aplicați apoi principiul folosirii spațiului ca loc de păstrare a minții, folosind tăcerea ca adăpost pentru restul spiritului, clarificați-le până ce spiritul și respirația sunt uitate, iar spiritul și energia se unesc. Apoi energia cerească neașteptată va apărea în mod extatic și vă veți simți ca și cum ați fi intoxicați

Pe Cale se intră prin centru... Pentru păstrarea căii de mijloc este nevoie ca atenția să fie concentrată spre interior, pe o sferă aflată la aproximativ 5 cm sub buric, fără obsesie sau indiferență.

Mai multe informații despre practică și posturi sunt prezentate în detaliu în capitolul despre nemișcare din *Tao pentru SS&L* și nu este nevoie să le repetăm aici. Așa cum toate regulile din practica qi gong pot fi reduse la trei cuvinte – încet, liniștit, calm –, la fel și aspectele principale ale meditației pot fi rezumate la trei cuvinte : calm, liniștit, clar. Cât despre pozițiile corecte pentru practică, în figura 44 sunt prezentate cele două poziții utilizate cel mai frecvent în meditația taoistă : cu picioarele încrucișate pe podea, în poziția semilotus, cu șezutul ridicat pe o pernă sau saltea ; sau așezat drept pe un taburet sau un scaun, cu picioarele paralele și depărtate la o distanță egală cu lățimea umerilor, cu genunchii îndoiți la un unghi de 90 de grade. Poziția cu picioarele încrucișate are avantajul că este mai stabilă și încurajează energia să curgă spre creier. În poziția așezat pe scaun nu ne dor picioarele, tălpile sunt în contact direct cu energia Pământului, iar energia internă are tendința să curgă cu mai multă libertate atât prin partea inferioară, cât și cea superioară a trunchiului. Majoritatea adeptilor folosesc ambele poziții, în funcție de situație. Când stau cu picioarele încrucișate, majoritatea practicienilor occidentali, ale căror picioare au tendința să amortească mai repede decât ale asiaticilor, sunt sfătuiți să stea pe perne groase și tari, poate chiar cu unul sau două volume groase dedesupt, pentru a ridica pelvisul și a prelua presiunea din picioare și genunchi. Aceasta ajută și la îndreptarea coloanei fără a fi forțată regiunea lombară.

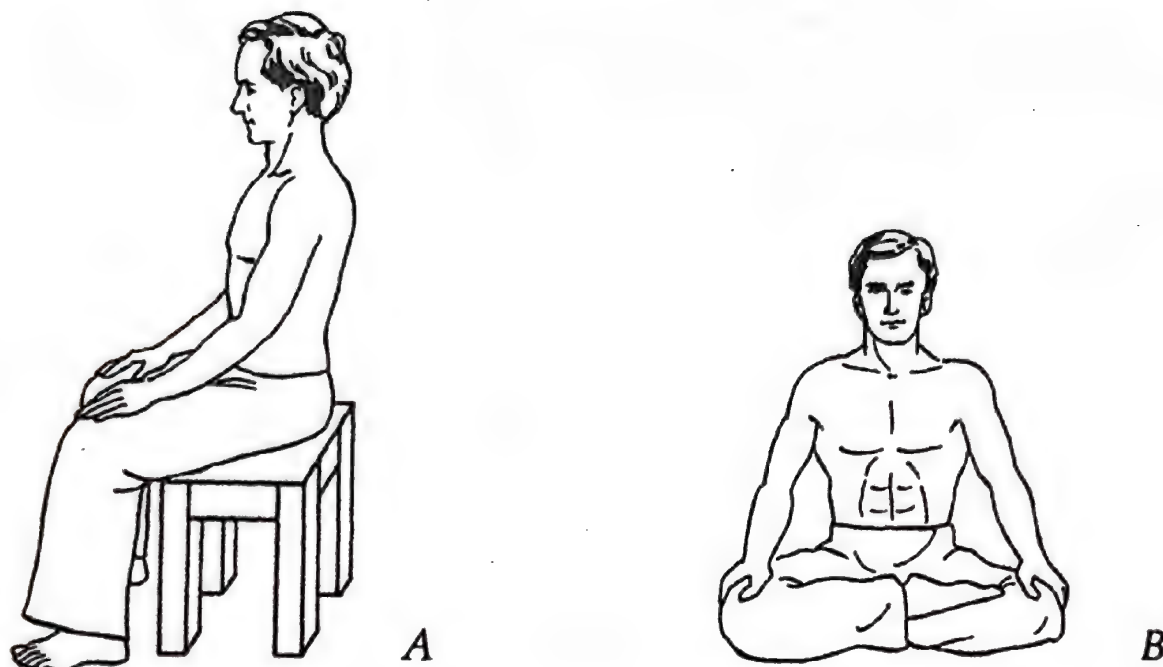


Figura 44. Posturi de meditație taoistă

A. Așezat pe scaun.

B. Așezat cu picioarele încrucișate pe podea.

De asemenea, este importantă poziția mâinilor. Cea mai firească și mai confortabilă poziție este să ne odihnim palmele pe coapse, chiar deasupra genunchilor. Totuși, unele persoane care meditează sunt de părere că este mai eficient să folosească „mudrele” tradiționale sau gesturile cu mâinile, trei dintre ele fiind prezentate în figura 45. Încercați diferite combinații de posturi și mudre până când găsiți stilul care vi se potrivește.

Maeștrii meditației taoiste predau trei metode de bază pentru controlarea minții de Foc a emoțiilor cu mintea de Apă a voinței, astfel încât să poată fi atinse țelurile adeptilor prin intermediul meditației. Prima metodă este numită „oprește-te și observă”. Aceasta înseamnă că trebuie să observăm cu atenție cum apar și dispar gândurile în minte, să învățăm să le lăsăm să treacă asemenea unui tren rapid în noapte, fără să ne agățăm de niciunul. Aceasta dezvoltă conștiința asupra vidului esențial al gândurilor, precum și detașarea față de apariția și dispariția impulsurilor emoționale. Treptat, persoana învață să ignore intruziunea gândurilor discursive, moment în care ele încetează să mai apară din simpla lipsă de atenție.

Cea de a doua tehnică este numită „observă și imaginează” și se referă la vizualizare. Adeptul recurge la voință pentru a vizualiza o imagine – cum ar fi Buddha, Iisus, un simbol sacru, luna, stelele sau orice altceva –, astfel încât să transfere atenția de la gânduri și emoții și să stabilizeze mintea spre conștiința cu un singur țel. Se pot vizualiza centrele de energie din corp sau asculta sunetul real sau imaginar al unui clopot, gong sau taler. Nu punctul focal este important, *mutarea* centrului atenției de la gândurile dispersate, emoțiile conflictuale, fantezii și alte metode de distragere ale „minții maimuță” și concentrarea atenției asupra unui punct fix stabilit de mintea voinței sau „mintea înțelepciunii”.



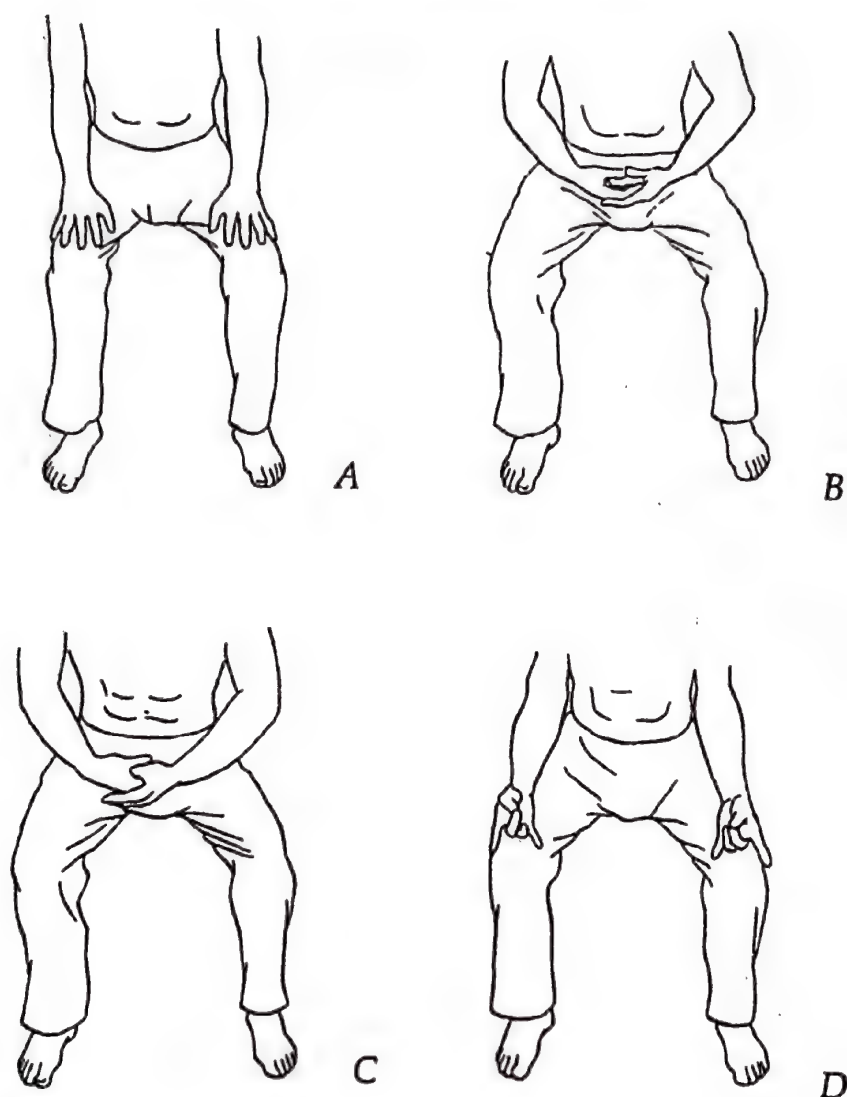


Figura 45. Mudre de meditație (gesturi ale mâinilor)

- A. Metode naturale: mâinile relaxate pe coapse.
- B. Metoda tradițională budistă: mâna dreaptă strânsă în palma mâinii stângi, cu vârfurile degetelor mari atingându-se.
- C. Metoda tradițională taoistă: mâna stângă (yin) prinde mâna dreaptă (yang), cu degetul mare în mijlocul palmei drepte, și invers.
- D. Metoda budistă tantrică: palmele în sus, așezate pe coapse, vârfurile degetelor mari și mijlocii atingându-se; numită și metoda „Lotus”.

Cel de al treilea pas al procesului de cultivare a controlului asupra minții este numit „utilizarea minții voinței pentru a ghida energia”. Atunci când mintea emoțională este calmă și respirația regulată, adeptul își concentrează atenția asupra energiei interne și învață cum să o ghideze prin rețeaua de meridiane pentru a energiza organele vitale, a ridica energia din sacrum către cap pentru a hrăni spiritul și creierul și a schimba energia stagnantă cu energie proaspătă venită de la sursele exterioare ale Cerului și Pământului. Adepții sunt de obicei învățați să înceapă prin concentrarea atenției asupra Câmpului Elixirului Inferior de sub abdomen, apoi să canalizeze energia în jos spre perineu, în sus prin coccis și de-a lungul centrilor energetici ai coloanei către cap, după care atenția este transferată către Câmpul Elixirului Superior dintre sprâncene. Deși aceasta poate părea vag și ezoteric pentru un neinițiat, câteva luni de practică, mai ales împreună cu practica

qi gong și o dietă corespunzătoare, vor fi suficiente pentru a descoperi lumea energiei în mișcare și conștiința ascunsă în corpul și mintea noastră. Tot ce trebuie să faceți este să stați nemișcat suficient de mult timp, astfel încât și mintea să devină conștientă de această stare.

Este întotdeauna o idee bună să vă încălziți corpul și să deschideți canalele energetice cu câteva exerciții de qi gong înainte de a vă așeza pentru meditație. Aceasta facilitează circulația energiei interne și vă permite să stați perioade mai lungi fără să amorțiți sau să înțepeniți. După ce ați stat așezat, ar trebui să evitați să faceți baie cel puțin 20 de minute, pentru a nu pierde energia prin deschiderea porilor și a punctelor energetice. Dacă locuiți în emisfera nordică, este cel mai bine să stați cu fața spre sud sau spre est, în direcția soarelui, iar cei din emisfera sudică cu fața spre nord sau spre est.

În cele ce urmează sunt descrise trei metode de bază pe care oricine le poate folosi pentru a începe practica meditației fără o îndrumare personală din partea unui maestru. Aceste tehnici pot fi folosite pentru a vă însuși temeinic tehnicile de meditație înainte de a începe să căutați un maestru pentru a învăța practici avansate. Majoritatea măștrilor de meditație preferă să lucreze cu elevi care și-au demonstrat deja sinceritatea prin practicarea meditației și a altor regimuri de menținere a sănătății timp de câțiva ani, dar numai dacă acele practici preliminare nu au un caracter sectar și nu sunt condiționate cultural.

De vreme ce majoritatea cititorilor sunt interesați în primul rând de menținerea sănătății, îmbunătățirea energiei și prelungirea vieții, și mai puțin de a-și dedica viața scopului final al iluminării spirituale, aceste trei metode ar trebui să fie suficiente pentru a îndeplini majoritatea cerințelor din meditație. Nu uitați că beneficiile meditației sunt cumulative: prin practică susținută, aceste trei metode vor aduce mai multe roade la toate cele trei nivele, ale esenței, spiritului și energiei. Pe măsură ce vă cunoașteți mai bine propriul teren interior, veți descoperi că este tot mai ușor să echilibrați corpul, să reglați energia și să vă clarificați mintea în timp ce „stați nemișcați și nu faceți nimic” timp de o jumătate de oră sau o oră, o dată sau de două ori pe zi.

Meditația cu concentrare asupra respirației și buricului (figura 46)

Aceasta este cea mai veche metodă de meditație înregistrată în China și în India și este metoda predată de obicei începătorilor. Lucrează direct la nivelul respirației naturale prin nări și dilatarea și contractia abdomenului, fiind o metodă bună de dezvoltare a concentrării și conștiinței cu un singur scop.

Metodă: Stați cu picioarele încrucișate pe o pernă așezată pe podea sau în poziție dreaptă pe un scaun jos și ajustați poziția corpului până când este bine echilibrată și confortabilă. Apăsați limba pe cerul gurii, închideți gura fără să încheștați dinții și coborâți pleoapele până ce sunt aproape închise.

Respirați normal pe nas, inspirând adânc până în abdomen și expirând prelung și ușor. Concentrați-vă atenția pe două senzații, una sus și una jos. În partea de sus, vă concentrați pe aerul care intră și iese ușor prin nări, iar la expirație încercați să „urmăriți” respirația cât mai departe, de la 7 la 40 cm. În partea de jos, concentrați-vă pe mișcarea de ridicare și coborâre a buricului, întregul abdomen umflându-se și dezumflându-se asemenea unui balon, la fiecare inspirație și expirație. Vă puteți concentra atenția pe nări sau pe abdomen, sau pe amândouă, sau alternativ, când pe una, când pe cealaltă, oricare dintre variante vi se potrivește mai bine.

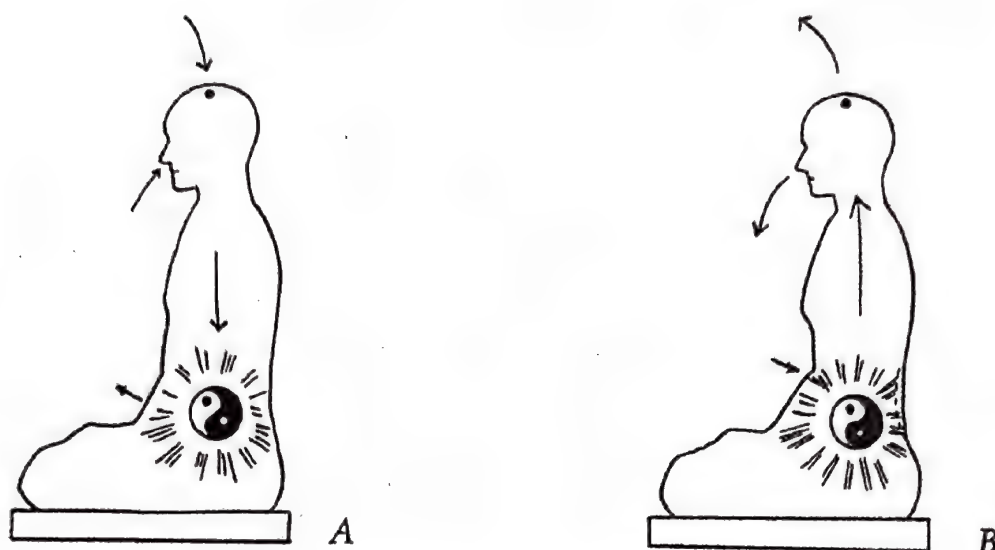


Figura 46. Meditația cu concentrare asupra respirației și buricului

A. Inspirație: aerul intră prin nas, energia pătrunde în creștet, diafragma coboară, abdomenul se dilată.

B. Expirație: aerul iese prin nas, energia iese prin creștet, diafragma se ridică, abdomenul se contractă.

Din când în când, verificați-vă mental postura și ajustați-o dacă este nevoie. Ori de câte ori vă surprindeți mintea rătăcind sau că este aglomerată de gânduri, transferați atenția în mod conștient înapoi asupra respirației. Uneori ajută să numărați inspirațiile sau expirațiile, până când mintea este concentrată și stabilă. Dacă reușiți să obțineți stabilitate prin această metodă după 10 sau 20 de minute de practică, ați putea trece la una dintre metodele de meditație de mai jos. Toate aceste trei metode pot fi practicate la o singură sesiune, în ordinea în care sunt prezentate aici, sau în sesiuni separate.

Durată: între 20 și 30 de minute, o dată sau de două ori pe zi.

Canalul Central de meditație al maestrului Han (figura 47)

Aceasta este o metodă veche taoistă modificată și predată de maestrul Han Yu-mo în centrele sale Sung Yan Tao din Taiwan și Canada. Este o metodă simplă și eficientă pentru începători pentru a dezvolta rapid conștiința tangibilă a energiei interne și a cunoaște punctele principale prin care energia este canalizată și schimbată cu sursele din jur, din cer și de pe pământ. Relaxează corpul, reîncarcă energetic și revigorează spiritul.

Metodă: Adoptați o poziție confortabilă în șezut. Prima dată, inspirați adânc și aplecați-vă ușor în față, expirând pe gură pentru a scoate aerul vechi din plămâni; repetați de trei ori. Apoi stați nemișcat și respirați normal, lăsând abdomenul să se dilate și să se contracte la fiecare respirație. Dar în loc să vă concentrați atenția pe circulația aerului prin nări, concentrați-o pe raza de energie care intră prin creștet într-un punct situat la aproximativ 5 cm mai sus de linia părului, numit „Palatul Medicinii”. Simțiți raza de energie care trece prin acest punct când începeți să inspirați și urmăriți-o cum coboară prin Canalul Central spre Câmpul Elixirului Inferior sub buric, apoi din nou prin Canalul

Central și în afară prin Palatul Medicinii, la expirație. Senzația din punctul aflat în creștet este cel mai sesizabilă la începutul inspirației și la finalul expirației și se simte oarecum ca o clapă sau o valvă care se deschide și se închide pe măsură ce energia trece prin ea. Ar putea fi de asemenea prezente senzațiile de căldură sau gâdilară sau o amorțire a scalpului, toate acestea fiind semne că energia se mișcă sub atenția conștiinței.

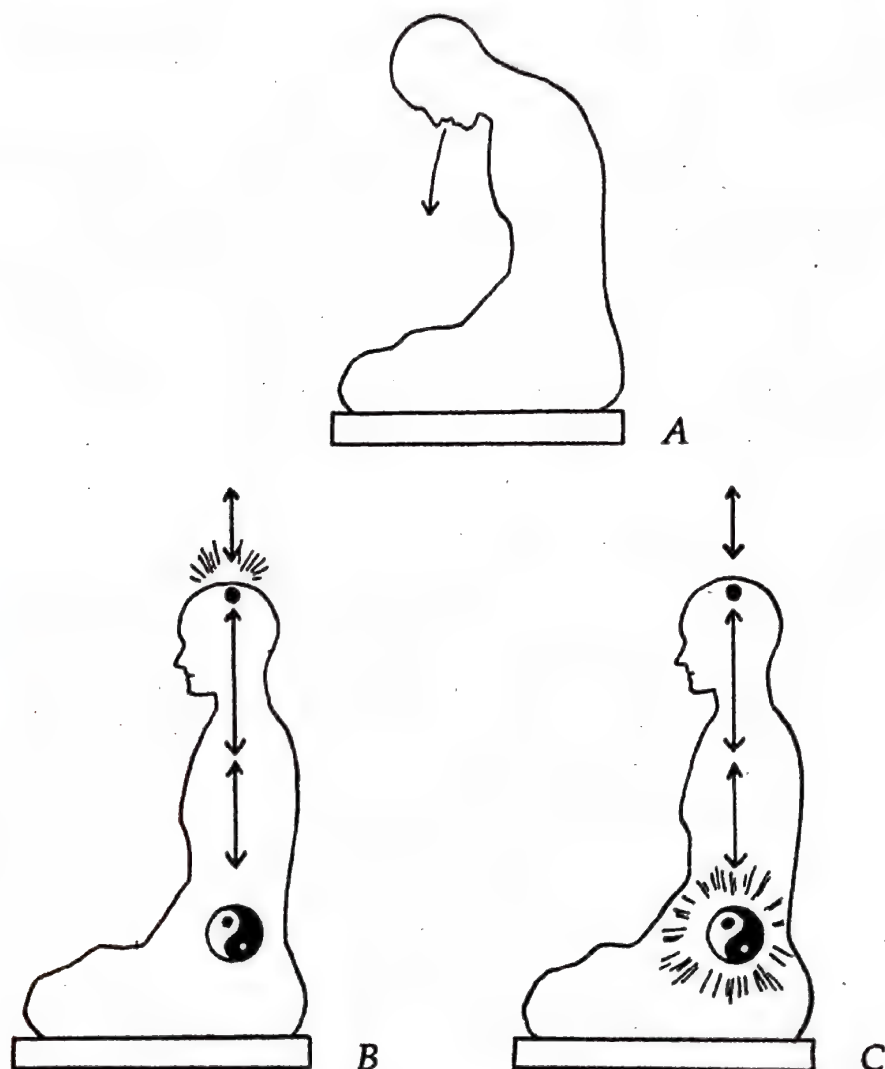


Figura 47. Canalul Central de meditație al maestrului Han

- A. Începeți prin aplecarea capului, expirați aerul din plămâni, pe gură, de trei ori.
- B. Concentrați-vă pe intrarea energiei prin creștet.
- C. Concentrați-vă energia pe umplerea Câmpului Elixirului Inferior.

După câteva săptămâni sau luni de practicare a acestei metode și simțirea conștientă a energiei care se mișcă prin Palatul Medicinii, puteți începe să lucrați cu alte puncte de ieșire în timpul expirației, atrăgând întotdeauna energia prin punctul aflat în creștet, la inspirație. De exemplu, puteți atrage energia prin creștet în jos spre abdomen la inspirație, apoi împingeți-o înapoi în sus prin punctul „Ochiului Ceresc” situat între sprâncene. Acest punct aduce de obicei rezultate rapide – un gâdilă sau o senzație de zvâcnire între sprâncene. Ochiul Ceresc este punctul prin care adepții cu „vedere psihică” percep aspecte ale lumii care sunt ascunse vederii obișnuite. Masa de cristale de magnetit dintre frunte și glanda pituitară este sensibilă la fluctuațiile subtile din jurul câmpurilor electromagnetice.

Cu alte cuvinte, vederea psihică percepe mai mult datorită sensibilității la energia electromagnetică decât datorită luminii sau energiei sunetului percepute de ochi și urechi. Persoanele numite „medii” sunt cele care au învățat cum să interpreteze semnalele electromagnetice venite din partea organului magnetic situat între ochi, în termenii percepției obișnuite și ai gândirii raționale.

În afara punctului de pe frunte, puteți practica și emiterea energiei la expirație prin punctele din centrul palmelor, din mijlocul tălpilor și punctul perineului, aflat la jumătatea distanței dintre organele genitale și anus. În fiecare caz, urmăriți senzațiile de căldură sau de gâdilare la fiecare punct de ieșire.

După practicarea acestei metode un timp mai îndelungat, capul s-ar putea să înceapă să se clatine în mod spontan înainte și înapoi sau dintr-o parte în alta după 15 sau 20 de minute de meditație, sau este posibil ca întregul corp să înceapă să tremure. Acesta este un semn bun, pentru că înseamnă că se deschid canalele și că energia curge cu putere prin ele. Încercați să nu opriți, dar nici să nu încurajați aceste tremurături spontane, lăsați-le doar să-și urmeze cursul natural.

Durata : între 20 și 40 de minute, o dată sau de două ori pe zi, de preferință la mijlocul zilei sau la miezul nopții.

Meditația Orbitei Microcosmice (figura 48)

Aceasta este metoda clasică taoistă de meditație pentru rafinarea, ridicarea și circularea energiei interne prin intermediul „orbitei” formate de Canalul Conducător de la perineu la cap și de Canalul Concepției de la cap înapoi la perineu. Activarea Orbitei Microcosmice este o etapă-cheie care pune bazele practicilor mai avansate. Uplete cu energie rezervoarele Canalelor Conducător și al Concepției, care este apoi distribuită către toate meridianele principale ale organelor, energizându-le. Atrage energia abundentă dinspre sacrum către creier, îmbunătățind astfel circulația sângelui la nivel cerebral și stimulând secrețiile de substanțe neurochimice vitale. Este de asemenea prima etapă pentru cultivarea „embrionului spiritual” sau a „elixirului de aur” al nemuririi, un proces care începe în partea inferioară a abdomenului și culminează în mezencefal. Aceasta este probabil cea mai bună dintre metodele taoiste pentru cultivarea sănătății și longevității, deschizând în același timp „și cele trei treceri” către o conștiință spirituală superioară.

„Deschiderea celor trei căi” este un alt nume pentru această metodă de meditație și se referă la cele trei confluente critice care deschid drumul energiei care călătorește în sus de la sacrum prin Canalul Conducător, de-a lungul coloanei, spre cap. Într-un manual de meditație taoistă din secolul al IV-lea d.Hr. se spun următoarele : „Cele trei căi sunt confluente vitale pentru cele trei elemente primordiale, esența, energia și spiritul”. Având în vedere că aceasta este o practică atât de importantă, merită să cităm în întregime o descriere detaliată scrisă în secolul al XI-lea de Chang Po-tuan cu titlul „Secretul deschiderii trecerilor” :

Cu această minte liniștită, stați singur și în liniște, simțurile fiind închise și pleoapele căzute. Concentrați-vă atenția spre interior și vizualizați un buzunar cu energie în regiunea ombilicului, în interiorul lui se află un punct de lumină aurie, clară, strălucitoare, imaculat de pură.

Când ați reușit să vizualizați această lumină din buzunarul cu energie, nu o lăsați să-și piardă din intensitate. Respirația pe nas va deveni în mod natural ușoară și subtilă, intrând și ieșind în mod egal și ușor, continuu și liniștit, devenind din ce în ce mai ușoară și mai subtilă... Corpul uman are trei căi anterioare și trei căi posterioare. Cele trei căi posterioare sunt coccisul, la baza coloanei, în mijlocul coloanei, în locul în care coastele se unesc cu șira spinării ; și în spatele creierului.

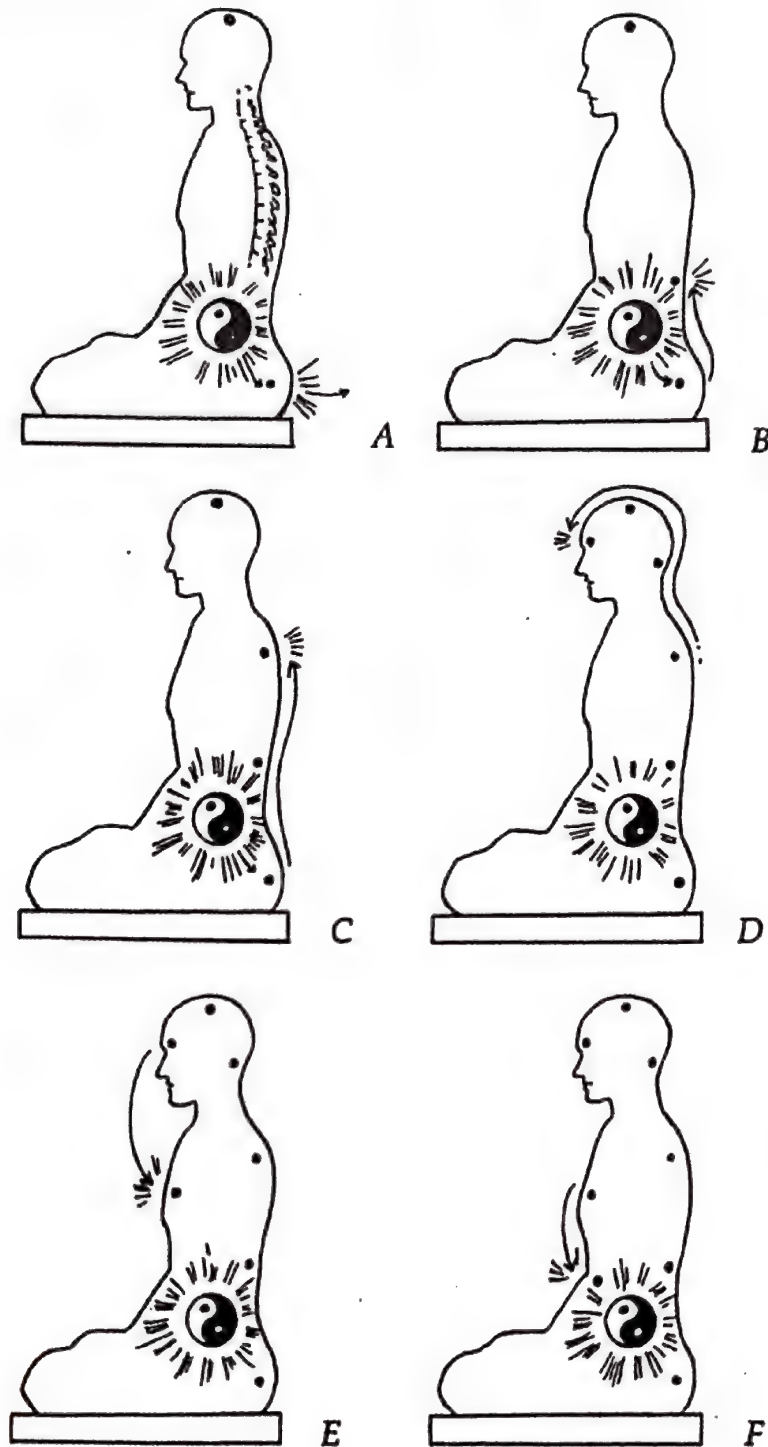


Figura 48. Meditația Orbitei Microcosmice

- A. Concentrați-vă pe energia care se deplasează din Câmpul Elixirului Inferior în jos spre perineu și în sus către coccis.
- B. Concentrați-vă pe energia care se deplasează de la coccis prin sacrum și Poarta Vieții (între rinichi).
- C. Concentrați-vă pe energia care se deplasează de la coccis prin sacrum și Poarta Vieții către Marele Ciocan, punctele dintre umeri (în spatele inimii).
- D. Concentrați-vă pe energia care se deplasează din punctul dintre umeri în sus prin Perna de Jad de la baza craniului către Cavitata Spiritului Originar din mezencefal și către Ochiul Ceresc aflat între sprâncene.
- E. Concentrați-vă pe energia care se deplasează din punctul situat între sprâncene în jos către inimă.
- F. Concentrați-vă pe energia care se întoarce spre buric și în Câmpul Elixirului Inferior.

Calea prin coccis, de la capătul coloanei, se conectează cu canalele organelor genitale. Din această cale se ridică măduva spinării, numită și Valea Zen sau fluviul Galben sau cursul roșii de apă, sau muntele care urcă până în rai, sau scara către cer.

Aceasta este calea pe care urcă energia pozitivă; merge în sus spre punctul opus mijlocului pieptului, calea coloanei închise, unde coastele se unesc în spate, apoi merge drept în sus către partea din spate a creierului, care este numită calea Pernei de Jad.

Cele trei căi anterioare sunt numite Centrul Nirvana, Cupa Pământului și Oceanul de Energie. Centrul Nirvana este așa-numitul câmp al elixirului superior. Este o deschidere sferică de aproape 3 cm în diametru și este locul de odihnă al spiritului. Deschiderea se află la 7 cm în spatele punctului aflat între sprâncene, chiar în mijloc.

Spațiul dintre sprâncene este numit Ochiul Ceresc. Spațiul aflat la 2 cm spre interior este numit Holul Luminos. Locul aflat cu 2 cm mai departe este numit Camera Sigilată. Doi centimetri mai departe de aceasta este Centrul Nirvana...

Traheea are 12 secțiuni și este numită Turnul cu Multe Etaje; merge către deschiderile din plămâni și ajunge la inimă. Sub inimă este o deschidere numită Camera Purpurie, în care se întâlnesc tigrul și dragonul. Mai jos cu 10 cm se află ceea ce numim Cupa Pământului, Curtea Galbenă, câmpul elixirului median...

Deschiderea ombilicală este numită Ușa către Viață. Are șapte canale care fac legătura cu organele genitale. Scurgerea energiei sexuale are loc prin aceste canale. În spatele buricului și în fața rinichilor, chiar în mijloc, se află locul numit Vasul Lunii în Creștere, sau Oceanul de Energie. Iar 3 cm mai jos este ceea ce numim Lacul Florilor sau câmpul elixirului inferior. Aici se păstrează vitalitatea și este locul unde se adună substanțele vindecătoare.

Secretul trimiterii energiei pentru a deschide căile este următorul: stați la fel ca mai înainte, închideți ochii și gura, atenția fiind îndreptată spre interior, vizualizați buzunarul cu energie din corp, mintea este liniștită și respirația regulată. Numai după ce respirația se liniștește este posibil să produceți energia adevărată...

Vizualizați în mod constant această energie adevărată ca pe un șarpe mic care trece încet prin cele nouă deschideri ale coccisului. Când simțiți că energia a trecut prin această confluență, vizualizați-o că se ridică spre locul în care coastele se întâlnesc cu coloana, apoi trece prin această confluență și ajunge sus la Perna de Jad, în spatele creierului.

Imaginați-vă apoi adevăratul spirit din Camera Nirvana din centrul creierului cum preia energia. Când energia adevărată trece prin Perna de Jad, apăsați limba pe cerul gurii. Capul ar trebui să se miște înainte. Înclinați-l puțin pentru a-l ajuta. Când simțiți că această energie adevărată intră în Camera Nirvana, este posibil să o simțiți fierbinte sau inflamată. Asta înseamnă că drumul a fost eliberat și energia a ajuns în Centrul Nirvana.

După aceea, mutați spiritul către Ochiul Ceresc dintre sprâncene, atrăgând adevărata energie către Camera Sigilată și Holul Luminos, camerele din creier aflate în spatele sprâncenelor, apoi către Ochiul Ceresc. Apoi punctul aflat între sprâncene va pulsa – ceea ce înseamnă că Ochiul Ceresc este pe cale să se deschidă. Mutați apoi spiritul în punctul aflat între sprâncene și atrageți energia adevărată prin Ochiul Ceresc. Dacă vedeți că cei 18.000 de pori și cele 360 de articulații din corp explodează în același timp, fiecare articulație deplasându-se cu 7 mm, aceasta este dovada că Ochiul Ceresc s-a deschis.

La acest lucru se referă deschiderea căilor și atunci când se deschide una se deschid toate, iar când o intrare este liberă, toate intrările sunt libere.

Odată ce căile au fost deschise, atrageți energia adevărată în jos spre sept, coborând Podul Auriu. Dacă simțiți ca și cum ar curge apă rece prin Turnul cu Multe Etaje al traheei, nu o înghițiți; lăsați-o să coboare singură, îmbăind tuburile bronșice.

Apoi energia vitală va îmbăia organele interne și se va întoarce la organele genitale. Aceasta se numește întoarcerea la rădăcini.

De la organele genitale energia merge în jos în coccis, apoi înapoi direct spre centrul creierului și din centrul creierului jos în câmpul elixirului inferior, apoi urcă și face același traseu ca mai înainte. Prin aceasta înțelegem întoarcerea la viață.

Dacă practicați această metodă mult timp, în cele din urmă veți încheia un ciclu complet al ascensiunii și coborârii într-o vizualizare continuă. Dacă puteți practica în liniște această activitate interioară, atunci când mergeți, când așteptați, sunteți așezat sau întins, atunci energia vitală va circula în interior și nu vor exista pierderi ale acesteia. Durerile fizice cronice vor dispărea de la sine.

De asemenea, odată ce energia internă circulă, respirația va deveni mai fină, iar energia pozitivă adevărată a cerului și a pământului va fi inhalată pe calea respirației și va coborî pentru a se uni cu energia generativă proprie. Cele două energii se vor amesteca pentru a fi circulate împreună de către dumneavoastră, urcând și coborând continuu, în sus și în jos, pentru a reface rezervele epuizate de energie adevărată din corp.

Această energie adevărată se armonizează și se schimbă, astfel încât fluidele vitale produse de energia vieții zilnice să genereze din nou adevărata vitalitate. Când adevărata vitalitate este pe deplin dezvoltată, produce în mod natural energie adevărată, iar când energia adevărată este dezvoltată pe deplin, naște în mod natural adevăratul nostru spirit.

Astfel cele trei comori, vitalitatea, energia și spiritul, trec printr-o înflorire zilnică și umplu întregul corp, astfel încât este de așteptat ca marele medicament să poată fi produs în mod natural și să fie posibilă colectarea medicamentului, pentru a forma elixirul de aur.

Metodă: Deși descrierea de mai sus este clară și vorbește de la sine, să o mai parcurgem o dată pe scurt, în termeni mai puțin ezoterici. Primul pas constă în a sta nemișcat, liniștind mintea și reglând respirația. Atenția este concentrată asupra buricului până când simțiți că „buzunarul cu energie” strălucește în regiunea ombilicală. Când sentimentul acesta este stabil și energia este completă, folosiți-vă mintea pentru a ghida energia în jos spre perineu și înapoi prin deschiderea coccisului. Încercați să identificați senzații de căldură sau/și de gâdilare pe măsură ce energia trece prin coccis. Din coccis, energia se ridică prin osul sacral și urcă în vertebra lombară (L5), apoi merge în sus până în punctul aflat la mijlocul coloanei, chiar în spatele inimii, localizat în dreptul vertebrei a cincea toracice (T5). De acolo, atrageți mental energia în sus, spre Perna de Jad, punct aflat în spatele creierului, și în „Cavitatea Spiritului Originar” din mijlocul creierului, în spatele glandei pituitare. Aceasta ar putea determina o senzație de pulsație sau inflamare în cap.

Apoi, concentrați-vă atenția asupra Ochiului Ceresc dintre sprâncene și conduceți energia înainte către mezencefal și în afară prin punctul situat între sprâncene. Aceasta ar putea da o senzație de gâdilare sau pulsație în acel loc. Lucrați cu acest punct timp de câteva minute, înainte de a lăsa energia să se scufunde prin cerul gurii și limbă spre gât și inimă. De la inimă, ghidați-o în jos prin Câmpul Elixirului Median în plexul solar, pe lângă buric și în jos în rezervorul Oceanului de Energie din Câmpul Elixirului Inferior, unde energia se adună, se amestecă și este păstrată pentru circulația internă. Începe apoi un alt ciclu în sus, prin coccis către mijlocul coloanei, în spatele inimii și pe lângă Perna de Jad în creier.

Respirați natural din abdomen și nu vă îngrijorați dacă energia se deplasează în sus sau în jos la inspirație și expirație; coordonați fluxul respirației și al energiei în modul cel mai potrivit pentru dumneavoastră. Dar dacă ajungeți în etapa în care puteți încheia un ciclu complet al Orbitei Microcosmice într-o singură respirație, cel mai bine este să ridicați energia din coccis spre cap la expirație și să o atrageți în jos, din Câmpul Elixirului Superior spre Câmpul Elixirului Inferior, la inspirație.

Dacă aveți probleme fizice sau simțiți un disconfort într-o anumită regiune a corpului, concentrați energia la trecerea prin locul cel mai apropiat de acea zonă și lăsați-o să pulseze în acel loc pentru o vreme. Aceasta va ajuta la vindecarea și refacerea țesuturilor afectate. De exemplu, dacă aveți probleme în regiunea pelviană, concentrați energia la

trecerea pe calea coccisului; pentru durerile lombare, concentrați-vă pe vertebra L5, chiar deasupra sacrumului; pentru dureri în regiunea cervicală și în umeri, concentrați-vă pe vertebra T5 etc.

Această meditație poate face capul să se miște sau corpul să tremure, ambele fiind semne de progres.

Durata: 30 până la 45 de minute, o dată sau de două ori pe zi.

Semne și senzații

Pe măsură ce practicați meditația în poziția șezând, este posibil să începeți să înregistrați anumite semne și senzații care vă arată că faceți progrese. Aceste senzații apar numai când corpul este nemișcat, mintea este clară, emoțiile sunt calme, respirația este regulată și energia curge lin, dar ferm prin toate canalele. Nu ar trebui să vă așteptați ca aceste semne să apară, nici nu încercați să le forțați să apară sau să dispară; fiți doar conștient de ele atunci când se manifestă. Mai mult, nu toate persoanele simt aceeași combinație de semne și senzații. Ele variază în funcție de individ, de nivelul de practică, de momentul zilei, de condițiile astrale prevalente și de mediul înconjurător. Iată, mai jos, experiențele cel mai des întâlnite în diferite etape de practică de persoanele care meditează.

Cele opt senzații

Acestea sunt senzațiile fizice cauzate de fluxul mărit de energie care trece prin acele părți ale corpului care în mod obișnuit nu au suficientă energie, inclusiv senzații de căldură, frig, mâncărime, mișcare, ușurare, greutate, alunecare și rigiditate. Ele pot fi simțite în orice parte a corpului, mai ales la extremități. Asigurați-vă mental că nu sunt cauzate de energii adverse din mediu, cum ar fi un vânt rece sau razele soarelui, sau de o poziție incorectă, cum ar fi înclinarea prea mare într-o direcție, sau de crampe la picioare. Dacă se întâmplă astfel, faceți modificările necesare legate de poziție și mediu, apoi continuați meditația. Dacă senzațiile sunt produse de circulația energiei interne, nu vă îngrijorați; lăsați-le să-și urmeze cursul.

Legănatul și tremuratul

Menționate deja mai sus, aceste senzații pot lua diferite forme – capul se clatină în față și în spate sau dintr-o parte în alta, trunchiul tremură, membrele se scutură etc. De multe ori se va simți un tremur în partea de jos a abdomenului, un indiciu că Câmpul Elixirului Inferior se umple cu energie și un semn că energia este pregătită să intre în circulație în Orbita Microcosmosului.

Zgomotele abdominale

Pe măsură ce energia umple Câmpul Elixirului Inferior și circulă prin canalele minore ale abdomenului, poate face ca gazele și lichidele din intestine să se deplaseze, dând senzația de bolboroseli în burtă. Deseori vor fi însoțite de senzația de căldură în stomac. Pe măsură ce canalele abdomenului se deschid datorită unei practici continue, digestia și funcțiile intestinelor se vor îmbunătăți, iar zgomotele vor dispărea treptat.

Senzația de ușurare

Apare de obicei după ce ați activat Orbita Microcosmică. Întregul corp se simte mai ușor și aerisit, aproape ca și cum ar avea aceeași consistență cu a unui nor. Aceasta este cauzată de eliminarea completă a stresului și tensiunii din corp, de liniștea mentală, de energia care curge liberă prin toate canalele, ușor, și de respirația ușoară și reglată.

Lumina clară

Dacă reușiți să atingeți o stare adâncă și stabilă de meditație, este posibil să simțiți dintr-o dată că trupul s-a dizolvat complet și energia se amestecă cu energia din mediul înconjurător într-o ceață de lumină albă sau un nor alb. Tot ce este solid se dizolvă în vid. Este o stare foarte plăcută și un semn de progres, dar dacă încercați să vă agățați de ea prin concentrarea atenției asupra ei, va dispărea imediat, iar senzațiile de greutate fizică vor reveni. Așadar, dacă o simțiți, nu vă entuziasmați, rămâneți liniștit, calm, cu mintea clară, și lăsați-o în voie.

Căldura în abdomen și rinichi

Când meditația progresează la un nivel mai avansat, este posibil să aveți senzații de căldură intensă în partea de jos a abdomenului, ca și cum ar fi plin cu cărbuni încinși, și/sau senzații de fierbințeală în rinichi, ca și cum ar curge apă clocotită prin ei. Partea inferioară a abdomenului și rinichii sunt sediile principale ale energiei primordiale, iar senzațiile de fierbințeală în acele regiuni sunt semne de progres în alchimia internă.

Puterile supranaturale

Aceste semne apar numai în etapele cele mai avansate de practică, atunci când puterile înăscute ale spiritului primordial sunt pe deplin trezite și aduse sub controlul conștient al minții. Aceste puteri includ clarviziunea, prin care adeptul poate vedea viitorul cum se desfășoară în ordinea naturală a evenimentelor, începând din trecut, prin prezent până în viitor, viziunile despre univers, comunicarea cu spiritele acorporale și abilitatea de a „citi” gândurile celorlalți prin captarea undelor lor cerebrale. Aceste semne sunt un indiciu clar că adeptul este pe punctul de a atinge iluminarea și că este capabil să proiecteze conștiința conștientă în afara corpului său fizic.

Perioadele de meditație

Cele mai bune momente pentru meditație sunt în zori, la prânz, la apusul soarelui și la miezul nopții. Dintre acestea, cele mai bune sunt răsăritul și miezul nopții, deoarece miezul nopții este momentul în care faza yin a zilei (de la prânz la mijlocul nopții) se încheie și energia yang începe să crească, iar răsăritul este momentul când energia yang se află la apogeu. Meditația în momentele în care energia yang prevalează în atmosferă este mult mai întăritoare și mai favorabilă alchimiei interne decât în perioada yin a zilei, care începe la prânz și atinge maximul la apus. La modul ideal, meditația ar trebui începută



cu o jumătate de oră înainte de răsărit și cu o jumătate de oră înainte de miezul nopții, dar este de asemenea recomandat să se mediteze oricând în intervalul de o oră sau două înainte de răsărit sau miezul nopții sau în intervalul de o oră sau două de după răsărit sau miezul nopții. Dacă aceste ore sunt incomode, atunci practicați în orice moment al zilei sau al nopții care se potrivește programului dumneavoastră, dar încercați să păstrați aceeași oră în fiecare zi.

Sunt de asemenea anumite zile din an în care taoiștii preferă să mediteze perioade mai lungi de timp, pentru a culege energiile cerești care curg din cer pe pământ în timpul unor configurații favorabile ale soarelui, lunii, planetelor și stelelor. Aceste momente includ nopțile cu lună plină și lună nouă, solstițiile de vară și de iarnă și alte date ciclice. În aceste zile cel mai bine este să meditați în jurul orei 11.30 seara și să continuați cât de mult puteți. Dacă picioarele sau spatele amorțește sau dacă vă simțiți neliniștit sau inert, faceți o pauză și „meditați în mers” făcând câțiva pași prin cameră, apoi așezați-vă din nou și continuați meditația prin nemișcare. Meditația în aceste „nopți cu puteri speciale” este o metodă extraordinară de a vă umple rezervoarele cu energie și de a revitaliza fiecare celulă din corp cu energii cosmice intense. Calendarele lunii și almanahurile fermierilor au aceste zile clar marcate pentru a fi identificate cu ușurință.

Sunt de asemenea anumite momente când nu este recomandat să meditați, cum ar fi în timpul furtunilor, uraganelor, taifunurilor, căldurii toride sau altor condiții meteorologice anormale, pentru a opri energiile aberante din mediu să pătrundă în circulația sistemului energetic uman, unde ar putea produce dezechilibre și perturbări severe.

„Totul este în minte”

Marele alchimist și înțelept taoist Lu Tung-pin scria :

Deși durata vieții umane este finită, spiritul este infinit. Dacă privim universul în termenii duratei vieții noastre umane, atunci viețile noastre par la fel de scurte ca ale muștelor. Dar dacă privim universul în termenii spiritelor noastre, atunci universul apare la fel de finit ca viața unei muște.

Este cu adevărat pierdere de vreme și de energie să ne petrecem întreaga viață concentrându-ne pe lumea trecătoare a profitului material și a plăcerilor fizice, pentru că înainte de a ne da seama, viața se termină și moartea ne fură toate bunurile lumesti adunate cu grijă. Cel puțin o parte din viață ar fi mai bine petrecută dacă am cultiva potențialul infinit al conștiinței spirituale, acesta fiind singurul lucru pe care îl luăm cu noi după moarte și care este la fel de vast și de măreț ca universul însuși. Dacă nu reușim să cultivăm conștiința spirituală conștientă de care avem nevoie pentru a putea accede la tărâmurile superioare, vom muri în ignoranță și confuzie. Mintea noastră, indusă în eroare de efectele acumulate ale activităților noastre greșite, ne va arunca spiritele într-o altă existență corporală muritoare, la nesfârșit.

Cultivarea spirituală este cel mai bun – într-adevăr singurul – mod de „a schimba lumea”, pentru că lumea este așa cum o percepem. Când lucrurile nu merg bine în lumea noastră individuală, avem tendința să dăm vina pe lume în loc să căutăm în propria noastră minte soluțiile la probleme, care deseori sunt cauzate de obiceiurile proaste și de activitățile noastre greșite, mentale, dar și fizice. Cultivarea conștiinței spirituale prin practica

meditației transformă treptat modul în care percepem lumea, reordonează prioritățile, ne lărgeste și echilibrează punctele de vedere, ne clarifică gândurile, ne calmează emoțiile și repictează peisajele mentale. După un timp, ni se pare că lumea s-a schimbat mult în bine, dar de fapt este propria conștiință care s-a schimbat și, în consecință, ni s-a schimbat și percepția. Așa cum spune o veche zicală budistă: „Când mintea îți este pură, totul în jur va fi pur”.

Weltschmerz („durerea lumească”) este o boală a minții, nu a lumii: eliberați-vă mintea de gândurile venite la întâmplare, eliminați temerile paranoice, calmați emoțiile conflictuale, țineți în frâu pasiunile și lumea va deveni un loc frumos, căci suferința și durerea se află doar în mintea celui care le simte, nu sunt fapte răuvoitoare ale vieții. Este ușor să dăm vina pe lume pentru toate problemele noastre, dar de fapt noi impunem problemele noastre unei lumi inocente pentru că suntem prea leneși sau prea ignoranți ca să le rezolvăm singuri.

Prin urmare, soluția la problemele lumești nu este să schimbăm lumea, ci să schimbăm mintea, iar singura cale de a schimba mintea este de a o cunoaște, de a o disciplina, de a o controla, toate acestea prin practicarea regulată a meditației. Este adevărat, întâlnirile la nivel înalt dintre conducătorii rivali ai lumii ar fi mult mai benefice și chiar ar aduce pacea dacă în loc să stea în jurul unei mese și să vorbească despre „problemele lumii” din punctele lor conflictuale de vedere, ar sta împreună pe perne și ar medita până când mințile lor ar începe să împărtășească aceeași viziune pașnică asupra lumii. Prin schimbarea minților lor, ei ar putea să schimbe lumea în bine spre binele nostru al tuturor.

Viața este efemeră, egoul uman și personalitatea individuală dispar odată cu moartea trupului, iar amintirile personale pălesc, dar spiritul primordial al conștiinței, perla strălucitoare a conștiinței pure care ne luminează mintea este eternă, imaculată, nemuritoare și înzestrată cu puteri de neconceput pe care le putem trezi și utiliza datorită dezvoltării spirituale. Merită să acordăm ceva timp în fiecare zi „stării de nemișcare, fără să facem nimic” pentru a ne obișnui cu imaginea primordială a minții noastre, cea care este singurul bun permanent și singura legătură continuă cu universul. Dacă pierdeți legătura cu acest bun și pierdem din vedere această legătură, așa cum fac majoritatea oamenilor după naștere, aceasta vă va arunca în mii de ani de renașteri și mutări în târâmurii neplăcute ale existenței, până când cu durere veți dobândi suficiente merite pentru a vă califica din nou la nașterea umană și la altă încercare de eliberare spirituală.

Dar asta este o altă poveste, în afara grijilor pământești legate de păstrarea sănătății și atingerea longevității despre care vă informează această carte. Este suficient să spunem aici că de fiecare dată când veți medita, indiferent de stilul sau scopul metodei, veți fi cu un pas mai aproape de refacerea accesului conștient la spiritul primordial și cu un pas mai aproape de restabilirea legăturii spirituale directe cu întregul univers și cu toate forțele sale cosmice.

„Forța fie cu voi!”



Partea a III-a

Roadele : sănătatea și longevitatea

Capitolul 17

Imunitatea

Sănătatea este mai ușor de menținut decât de dobândit.

Dr. Russ Jaffe (1984)

Majoritatea bolilor moderne sunt cauzate de expunerea prelungită la o combinație de stil de viață negativ și factori de mediu toxici, printre care mâncarea nesănătoasă și malnutriția, pesticidele, antibioticele, microundele, poluarea chimică a alimentelor, apei și aerului, lipsa de mișcare și stresul cronic. Acești factori sunt agravați și mai mult de insuccesul medicinei moderne de a-i recunoaște drept agenți declanșatori ai bolilor și ai morții și, în consecință, de nereușita de a lua măsuri preventive împotriva lor. Prin reconstruirea imunității, sănătatea este refăcută în mod natural, iar bolile dispar. Dacă sănătatea și imunitatea sunt așadar menținute în mod conștient, individul nu mai este vulnerabil în fața bolii.

Dr. Russ Jaffe, specializat în tratarea SIDA, declară: „Nu cred că oamenii sănătoși se îmbolnăvesc de SIDA”. Aceasta este o erezie pentru sistemul medical occidental, dar există factori externi semnificativi asociați cu grupurile ce au un risc crescut de a contracta SIDA. Dependenții de droguri, care de obicei duc o viață nesănătoasă, mor din cauza simptomelor asemănătoare celor care apar în cazul SIDA, produse de otrăvirea sângelui, încă de când a fost inventat acul hipodermic. Homosexualii folosesc deseori medicamente imunosupresive precum nitritul de amil și antibiotice pentru boli venerice; sexul anal este și el un factor de risc pentru că sperma introdusă în anus atrage un răspuns autoimun puternic. În țările din Africa Centrală, de unde se crede că a apărut SIDA, multe pesticide și substanțe farmaceutice toxice, interzise acum în Occident și în multe zone din Asia, sunt vândute ieftin în magazine. Prin urmare, după părerea vindecătorilor tradiționali, SIDA este produsă de insuccesul înregistrat în păstrarea celor Trei Comori. Aceasta nu înseamnă că nu trebuie să vă mai faceți griji legate de sexul protejat, întrucât sexul neprotejat duce la boli venerice, pentru a căror tratare este nevoie de antibiotice puternice, iar acestea, la rândul lor, sunt unul dintre principalii factori care distrug imunitatea.

Nici spitalele nu oferă un mediu sănătos. În ciuda tuturor antibioticelor, antisepticelor și a altor arme chimice folosite în spitale în războiul împotriva germenilor patogeni, peste două milioane de cazuri de infecții grave se înregistrează anual în spitalele americane, ducând la 60.000-80.000 de decese inutile.

Tipul de îngrijire necesară refacerii imunității și prevenirii bolilor începe acasă, nu la clinică, prin eliminarea factorilor care dăunează imunității și cultivarea obiceiurilor care o măresc. Deși necesită efort individual și autodisciplină, prevenția este întotdeauna o investiție bună, de timp, dar și de bani, pentru că odată ce vă îmbolnăviți, este nevoie de



mult timp și de mulți bani ca să vă recăpătați sănătatea. De fiecare dată când vă îmbolnăviți, procesul de recuperare devine mai lung și mai greu, necesitând investiții din ce în ce mai mari pentru rezultate scăzute. Investind în propria imunitate acum, vă asigurați sănătatea pentru viitor și vă protejați viața la costuri minime.

Abordarea alopată în tratarea bolilor este cel puțin parțial responsabilă pentru criza mondială din sănătate, deoarece multe dintre medicamentele prescrise în mod obișnuit au efecte secundare care se cumulează și dăunează imunității. Simplul fapt că medicii alopați prescriu medicamente antagoniste la cel mai mic semn de boală sau disconfort arată lipsa de încredere în puterea înăscută a corpului uman de a se vindeca singur. Acea putere este de fapt imunitatea, așa încât să vedem cum funcționează.

Imunitatea : departamentul de apărare a organismului

Imunitatea este un sistem de apărare complex care protejează organismul de amenințările din exterior cum ar fi bacteriile dăunătoare, virusurile, paraziții și toxinele, precum și de pericolele interne cum sunt celulele canceroase, ateroamele, depozitele de colesterol și radicalii liberi. Acest sistem complex de apărare funcționează la toate cele trei nivele ale esenței, energiei și spiritului.

La nivelul fiziologic de bază al esenței, corpul este înzestrat cu numeroase glande și țesuturi care produc factori imunitari atunci când sunt trimise semnalele potrivite de la creier prin intermediul sistemului nervos. Între aceste sisteme de apărare, cele mai importante sunt :

Timusul

Localizat în spatele sternului, lângă inimă, timusul produce factori imunitari speciali numiți celulele T, care circulă în mod constant prin sânge pentru a căuta și distruge invadatorii străini.

Măduva

Măduva este responsabilă pentru producerea mai multor tipuri de celule albe care atacă, omoară și digeră invadatorii străini și de asemenea influențează funcționarea greșită a celulelor precanceroase. Măduva produce și celulele roșii, care transportă oxigenul de la plămâni către toate țesuturile din corp. Celulele albe create de măduvă produc și anticorpi specifici pentru combaterea bacteriilor și virusurilor.

Splina și pancreasul

Aceste „organe” sunt de fapt glande mari care produc și secretă enzimele vitale cerute de organism. Dietele care constau în mare parte din alimente prăjite sau procesate aduc prea multe enzime în stomac și intestine pentru procesul de digestie, astfel încât imunitatea este compromisă din cauza rezervelor insuficiente de enzime pentru îndeplinirea funcțiilor antioxidante și a altor funcții imunitare.

Glanda pituitară și pineală

Aceste două glande minuscule sunt localizate în mezencefal, iar secrețiile lor reglează majoritatea funcțiilor de bază ale organismului și bioritmul acestuia, inclusiv imunitatea. De o importanță deosebită pentru funcțiile imunitare este hormonul de creștere, secretat de glanda pituitară.

Glandele suprarenale

Localizate în partea de sus a rinichilor, glandele suprarenale secretă o gamă largă de hormoni vitali care sunt implicați în funcțiile sexuale, imunitare și în răspunsul „luptă sau fugă”. Răspunsul întârziat este provocat de stres și îngreunează mult funcțiile imunitare. Când nu sunt dezechilibrate de stres, glandele suprarenale secretă hormoni care joacă un rol important în asigurarea imunității; de asemenea, funcționează și ca „baterii” pentru stocarea energiei primordiale care hrănește scutul radiant de energie *wei-qi* din jurul corpului.

Limfa

Lichidele limfatice absorb toxinele și reziduurile provenite de la țesuturi și sânge, transportându-le în colon, plămâni și pori pentru a fi eliminate.

Ficatul și rinichii

Aceste două organe sunt responsabile pentru filtrarea toxinelor și a reziduurilor metabolice din sânge, prin urmare purificându-l astfel încât să-și poată îndeplini funcțiile de hrănire și curățare a întregului sistem. Ficatul este de asemenea responsabil pentru producerea multor enzime care sunt esențiale pentru o imunitate optimă.

Lichidul cerebrospinal

Lichidele vitale ale coloanei vertebrale și creierului reglează toate comunicațiile din sistemul uman și declanșează fie răspunsuri imunosupresive, fie de ajutor prin eliberare de hormoni, în funcție de starea de spirit și emoțiile persoanei. Aceste lichide sunt mesagerii prin care mintea și corpul comunică și cooperează pentru a păstra sănătatea sistemului cerebral și fizic de apărare cunoscut și sub denumirea de psihoneuroimunologie (PNI).

La nivel energetic, organismul este protejat de o aură de energie radiantă care înconjoară întregul corp și îl apără de invazia energiilor dăunătoare din mediu, inclusiv de elemente naturale precum vântul, căldura și frigul, dar și de surse artificiale ca microundele, aparatura electrică și liniile de tensiune. Puterea protectoare a acestui scut depinde de alimentație, respirație, puritatea sângelui, exercițiile fizice regulate, suplimentele alimentare, echilibrul emoțional, atitudinile mentale pozitive și alți factori esențiali pentru sănătate. Mai mult, fiecare dintre cele 60 de miliarde de celule din corpul uman își generează propriul câmp electromagnetic, care protejează celulele de invazia energiilor aberante. Când un grup de celule dintr-un anumit țesut își pierde scutul electromagnetic din cauza

toxicității extreme, stresului, rănilor, depunerilor de metale grele și a altor factori nefavorabili, ele devin vulnerabile în fața invaziei energiilor negative, dar și a agenților patogeni cum ar fi virusurile și toxinele. Dacă celulele nu sunt reechilibrate imediat prin măsuri corective, răul acumulat ajunge în cele din urmă la nucleul lor și produce deteriorări la nivel genetic, care la rândul lor pot cauza cancer și alte boli celulare. În timp ce energia protectoare depinde de alimentație, emoții, atitudinile mentale și alți factori ai esenței și spiritului, mecanismul primar pentru îmbunătățirea sa constă în respirația adâncă abdominală și circulația energiei interne.

La nivelul spiritului, imunitatea este puternic influențată de gânduri, emoții și atitudini. Acești factori mentali sunt mediați de biofeedbackul dintre sistemul nervos și sistemul endocrin, care formează mecanismele imunologice puternice ale PNI. Ignorate constant de medicii alopați, care încearcă să impună controlul materiei asupra minții prin medicamente, dar se simt amenințați de puterile înăscute ale minții asupra organismului, factorii mentali care declanșează sistemul PNI sunt mecanismul de apărare cel mai eficient și mai puternic al corpului uman. Prin cultivarea acestei vindecări psihofiziologice înăscute cu ajutorul meditației, al qi gong-ului și prin puterea gândirii pozitive, oamenii pot învăța să se vindece singuri și să prevină bolile.

Pentru ca armele imunologice descrise mai sus să funcționeze, ele trebuie să fie menținute corespunzător. Păstrarea unei imunități optime ține de următorii factori principali :

Sângele și limfa curată

Sângele joacă un rol defensiv principal prin livrarea substanțelor nutritive și a factorilor imunitari către țesuturile toxice și bolnave și preluarea reziduurilor metabolice, a toxinelor și agenților patogeni. Limfa la rândul ei păstrează sângele curat și purifică lichidele celulare. Eficiența funcțiilor lor de apărare depinde în întregime de gradul de puritate, inclusiv de echilibrul adecvat al pH-ului. Sângele curat depinde de asemenea de menținerea în stare bună de funcționare a ficatului și rinichilor, care filtrează sângele.

Funcțiile endocrine echilibrate

Pentru a produce hormonii necesari asigurării imunității, întregul sistem endocrin trebuie menținut în echilibru, deoarece secrețiile glandelor se influențează una pe cealaltă prin biofeedback. Echilibrul endocrin este atins și menținut de ramura parasimpatică a sistemului nervos autonom, iar stimularea excesivă a ramurii simpatice dezechilibrează sistemul endocrin.

Eliminarea activă

Pentru a păstra corpul calm, sistemul imunitar are nevoie de un loc în care să arunce reziduurile pe care le drenează din sistem. Prin urmare, toate organele de excreție, inclusiv colonul, plămânii, rinichii și pielea, trebuie menținute în stare bună de funcționare. Ori de câte ori funcțiile de excreție sunt afectate, organismul aruncă deșeurile spre încheieturi, țesutul adipos, nodulii limfatici, hemoroizi și alte anomalii izolate din circulația sângelui.

Nutriția

Nutriția adecvată este absolut necesară pentru menținerea imunității, deoarece substanțele nutritive sunt cărămizile cu care se construiesc mecanismele de apărare. Substanțele nutritive sunt necesare și pentru protejarea împotriva daunelor produse de radicalii liberi, pentru refacerea țesuturilor afectate și transformarea metabolică a esenței în energie.

Eliminarea stresului

Stresul cronic este probabil cel mai mare dușman al sistemului imunitar uman, iar gestionarea eficientă a stresului este prin urmare crucială pentru menținerea sistemelor de apărare. Stresul declanșează un lanț de biofeedbackuri imunosupresive între sistemul endocrin și sistemul nervos, care lasă întregul organism foarte vulnerabil în fața unor agenți patogeni și energii din mediu altfel inofensive.

Odihna

Organismul are nevoie periodic de suficientă odihnă pentru a permite sistemului imunitar să „curețe sistemul” și să repare țesuturile afectate. Acest lucru poate fi realizat numai atunci când sistemul nervos autonom se conectează la ramura parasimpatică, așa cum se întâmplă în perioadele de repaus și relaxare. „Odihna” nu înseamnă neapărat somn, deși somnul suficient este de asemenea important. Odihna este atinsă prin încetinirea corpului, adâncirea respirației, echilibrarea energiilor organelor și golirea minții; toți acești factori cer răspunsuri parasimpatice și echilibru endocrin.

Energia

Imunitatea necesită multă energie, inclusiv energia nutritivă metabolică *ying-qi* pentru a produce hormoni, substanțe neurochimice, enzime, celule albe și alte forme rafinate de esență imunitară și energie protectoare radiantă *wei-qi* pentru a ține la distanță energiile anormale din mediu. Această energie trebuie să fie disponibilă imediat ce este cerută, ceea ce înseamnă că în rezervoarele celor Opt Canale Extraordinaire trebuie să fie depozitate rezervele necesare.

Atitudinea

Rolul decisiv jucat de factori mentali precum gândurile, stările de dispoziție, sentimentele și atitudinile în menținerea imunității nu poate fi subliniat îndeajuns, și totuși este factorul cel mai des ignorat de medicina alopatică. Așa-numita „putere a gândirii pozitive” funcționează datorită răspunsurilor biochimice pe care le stimulează în întregul sistem imunitar prin intermediul biofeedbackului. Atitudinile negative au un impact supresiv la fel de puternic asupra funcțiilor imunitare.

Din punct de vedere fiziologic, punctul de vedere tradițional chinez asupra sistemului uman imunitar este foarte asemănător cu cel al modelului modern occidental. În sistemul chinezesc, prima linie de apărare este oferită de timus, glandele suprarenale și coloana

vertebrală, urmate în ordinea priorităților de măduvă, sânge, creier (glandele pituitară, pineală și hipotalamusul), ficat, rinichi, splină și pancreas. Totuși, chinezii acordă o mare importanță puterilor imunitare ale energiei și spiritului, care sunt factori ignorați permanent și neînțeleși de medicina modernă occidentală, în dauna pacienților. Doctorii tradiționali chinezi și vindecătorii taoiști prescriu în mod frecvent exercițiile qi gong pentru a crește răspunsul imunologic, iar meditația pentru a mobiliza puterile imunologice ale minții, de obicei împreună cu prescrierea unor diete și plante medicinale care lucrează în sinergie cu energia și spiritul. Fără suficientă energie, nici plantele medicinale, nici medicamentele, nici substanțele nutritive nu pot fi utilizate eficient pentru menținerea sănătății, iar atitudinile mentale negative precum cinismul, îndoiala, teama, confuzia și autodesconsiderarea pot anula beneficiile terapeutice chiar și ale celor mai puternice medicații. Deși medicina occidentală modernă a înțeles „esența” imunității, mai are multe de învățat de la medicina tradițională chineză despre „energia” și „spiritul” sistemului imunitar uman, și cu cât va face acest lucru mai repede, cu atât mai sănătoasă va fi societatea occidentală.

Imunologia tradițională chineză acordă o importanță specială rolului glandelor suprarenale în menținerea sănătății, iar cercetările occidentale recente asupra efectelor imunosupresive ale stresului validează științific punctul de vedere chinez. Chinezii numesc glandele suprarenale „Rădăcinile vieții”, sursa primară a energiei pure primordiale, vitalității sexuale și refacerii imunologice. De vreme ce sunt lipite de rinichi, numele lor chinezesc este „glandele rinichilor”, iar funcțiile lor sunt influențate direct de energia rinichiului. Frica, de exemplu, este o energie emoțională negativă asociată cu rinichii în sistemul chinez, iar frica cronică este așadar privită ca un factor inhibitor major al funcției imunitare. Această părere este confirmată de știința medicală occidentală, care citează frica ca pe o formă de stres care declanșează secreții suprarenale de adrenalină și cortizon, doi hormoni cunoscuți pentru inhibarea gravă a imunității. Când frica sau oricare altă sursă de stres devine cronică, urmează imediat epuizarea glandelor suprarenale, iar victima va dezvolta o deficiență imunitară cronică care face ca organismul să fie o pradă ușoară în fața unor microbi din mediu care înainte erau nevătămători. Epuizarea glandelor suprarenale și nivelele ridicate de cortizon din sânge sunt factori majori care contribuie la apariția sindromului de oboseală cronică, SIDA, cancerului, impotenței sexuale și infertilității, alergiilor, migrenelor și altor stări debilitante. Conform sistemului chinez, glandele suprarenale slăbite nu numai că prejudiciază sistemul imunitar la nivelul esenței, dar îi reduc și rezistența prin suprimarea sursei principale de energie care menține scutul radiant al energiei protectoare *wei-qi* din jurul corpului. Și de vreme ce energia rinichiului guvernează măduva și țesutul creierului, o funcționare deficitară a rinichilor sau a glandelor suprarenale împiedică de asemenea producerea celulelor albe, a hormonilor și a altor factori imunitari de la nivelul acestor țesuturi vitale. Prin urmare, punctul de vedere tradițional chinez asupra complexului rinichi-glande suprarenale ca element principal de reglare a imunității care funcționează la toate cele trei nivele ale esenței, energiei și spiritului a fost confirmat de știința medicală modernă și le oferă adeptilor alchimiei taoiste un mecanism puternic care poate fi cultivat prin practici fizice, energetice și spirituale.

Așa cum am discutat în capitolul 4 („Cele Patru Fundamente”), medicina tradițională chineză citează patru tipuri principale de deficiență imunitară sau „vid de imunitate” : sângele, energia, yin și yang. Termenul „vid” se referă la o stare de deficiență energetică ce diminuează funcțiile vitale ale organului, glandei sau țesutului care este guvernat de acea energie. În medicina occidentală, care nu recunoaște rolurile bioenergiilor, diferitele

tipuri de deficiență imunitară sunt descrise direct în termenii organului, glandei sau țesutului afectat, cum ar fi atrofia timusului, arderi ale glandei suprarenale, afecțiuni ale măduvei, insuficiență cerebrală etc.

Pentru a avea o perspectivă corectă asupra creșterii rapide a problemei imunodeficienței, vom discuta câteva dintre cauzele principale și cele mai eficiente remedii în termenii esenței, energiei și spiritului.

Imunitatea și esența

Până în anii 1960, cel mai mare dușman letal al copiilor sub 15 ani din SUA erau accidentele, acum este cancerul. Majoritatea cazurilor de deficiență imunitară încep în timpul copilăriei cu primul pahar de lapte de vacă pasteurizat și primul bol de cereale procesate presărate cu zahăr. Starea generală de sănătate mentală și fizică a copiilor americani a scăzut alarmant, iar motivul principal este dieta. La maturitate, efectele debilitante sunt cauzate de alcool, droguri (medicamente și recreative), carnea de vită contaminată, grăsimi artificiale și alți factori. Să analizăm rapid câteva dintre elementele cele mai imunosupresive pe care oamenii le lasă să intre în sanctuarul corpului lor.

Elementele imunosupresive

Zahărul

Zahărul alb rafinat determină eliminarea insulinei din pancreas. În condițiile unui consum zilnic de zahăr, insulina este prezentă permanent în sânge, ceea ce inhibă secreția hormonului de creștere de către glanda pituitară. Hormonul de creștere este un element primar de reglare a sistemului imunitar.

Grăsimile vegetale hidrogenate

Un ingredient care se găsește practic în toate alimentele procesate, în laptele praf pentru nou-născuți, înlocuitorii de lapte pentru cafea, dressingurile pentru salate etc., aceste grăsimi artificiale se oxidează rapid în sistemul uman, eliberând un baraj letal de radicali liberi care distrug celulele și produc daune genetice. Aceștia afectează activitatea celulelor albe și au fost legați de creșterea riscului de îmbolnăvire de cancer.

Carnea și laptele de vacă

Hormonii steroizi, antibioticele și alte medicamente care sunt de obicei prezente în hrana vitelor sunt absorbite de persoanele care consumă carne și lapte care provin de la animalele contaminate astfel, aruncând sistemul endocrin într-o stare de dezechilibru și dăunând imunității.



Malnutriția

Malnutriția este cauza principală a imunodeficienței în toată lumea, nu numai în zonele unde oamenii mor de foame. Deficiențele cel mai des întâlnite în dieta modernă sunt cele de aminoacizi esențiali și acizi grași esențiali, ambii fiind necesari pentru producerea elementelor imunitare cum ar fi celulele albe și anticorpilor. Timusul și țesuturile limfatice, de exemplu, încep imediat să se strângă și să se atrofieze când aceste substanțe nutritive lipsesc din alimentație.

Metalele grele

Metalele grele, cum sunt cadmiul, plumbul, mercurul și aluminiul, inhibă toate ramurile sistemului imunitar, celulele T, celulele B și anticorpilor și restrâng funcționarea măduvei. Cadmiul blochează de asemenea asimilarea zincului, acesta fiind un element esențial, cerut de organism pentru producerea unui antioxidant puternic, superoxid-dismutaza, una dintre enzimele cele mai importante cu efect imunitar. Metalele grele intră în corp prin apa de la robinet, peștele contaminat, aerul poluat, legumele obținute în urma tratării solului cu îngrășăminte sintetice și fumul de țigară.

Antibioticele

Aceste medicamente prescrise foarte des sunt elemente puternice imunosupresive care distrug și lactobacteriile prietenoase din tractul intestinal, permițând candidelor și altor ciuperci dăunătoare să prolifereze în sistem, inhibând și mai mult funcțiile imunitare.

Drogurile recreaționale

Cafeaua, alcoolul, tutunul, opiaceele, barbituricele, amfetaminele și alte droguri populare, când sunt folosite în exces, inhibă grav imunitatea prin eliberarea de produse auxiliare toxice în sânge și afectează funcționarea ficatului. Cafeaua a fost legată în mod special de riscul îmbolnăvirii de cancer la pancreas; agentul cauzator nu este cofeina, ci alte elemente pe care le conțin boabele de cafea. Când cafeaua este consumată împreună cu zahăr rafinat și lapte praf, sistemul imunitar primește o lovitură triplă.

Imunodeficiența poate fi prevenită și vindecată în primul rând prin eliminarea cât mai multor elemente cu efect supresiv asupra imunității din dieta și stilul de viață, apoi consumând zilnic unele sau toate alimentele și suplimentele cu efect de stimulare a imunității prezentate mai jos.

Alimentele

Multe alimente bine cunoscute au proprietăți deosebite de creștere a imunității când sunt consumate regulat și în cantități suficiente, printre ele numărându-se :

Legumele crucifere

Legumele din această categorie, printre care broccoli, conopida, varza, varza de Bruxelles și napii, sunt bogate în betacaroten și protejează membranele mucoase, mai ales ale plămânilor și tractului intestinal împotriva daunelor aduse de radicalii liberi și a cancerului.

Usturoiul

Usturoiul este probabil cel mai eficient aliment în îmbunătățirea imunității din meniul Mamei Naturi. Are un spectru mai larg în ceea ce privește activitatea antibioticelor decât penicilina, inhibă multe virusuri și ajută la prevenirea cancerului. Este de asemenea una dintre sursele naturale cele mai bogate în seleniu, de care este nevoie pentru a produce enzima cu un puternic efect antioxidant glutathion-peroxidază. Cel mai bine își face efectul când este consumat crud.

Peștele crud

Peștele de apă adâncă, cum sunt somonul și tonul, este bogat în uleiuri omega 3, care conțin acizi grași esențiali necesari producerii de factori imunitari precum celulele albe. Previne de asemenea atacurile de cord, îndepărtând depunerile de colesterol de pe artere. Aceste alimente se găsesc din abundență și sunt ușor de asimilat când peștele este consumat crud, dar dacă îl preferați gătit, atunci îl puteți fierbe la aburi sau în apă.

Algele de mare

Algele de mare sunt cunoscute pentru că scad colesterolul din sânge, neutralizează toxicitatea radiațiilor și îmbunătățesc imunitatea în ansamblu.

Migdalele crude

Migdalele crude sunt una dintre cele mai bune surse naturale de aminoacizi esențiali și acizi grași esențiali, ambele categorii fiind necesare pentru menținerea unei imunități optime. Pentru vegetarieni, care sunt ușor deficitari în aceste elemente nutritive vitale, migdalele crude sunt un înlocuitor excelent al cărnii și al altor produse animale.

Polenul

O altă sursă bună de acizi grași esențiali, polenul este de asemenea încărcat de enzime și alte elemente nutriționale care cresc imunitatea. Polenul ajută de asemenea la vindecarea multor alergii alimentare.

Suplimentele

Din cauza poluării mediului și a dietelor denaturate, hrana singură nu este de ajuns pentru a asigura o imunitate optimă. Fără suplimente, corpul pur și simplu nu primește gama

completă și cantitatea de substanțe nutritive vitale și alte elemente necesare pentru menținerea sănătății și vitalității, oricât de multă mâncare ați consuma. Utilizarea judicioasă a următoarelor suplimente va pune la dispoziția corpului elementele de care are nevoie pentru a lupta împotriva bolilor, a neutraliza toxinele și radicalii liberi și a proteja împotriva degenerării premature a țesuturilor corpului.

Vitaminele

Multe vitamine funcționează nu numai ca substanțe nutritive, ci și ca antioxidanți puternici. Când corpul este bolnav sau stresat, utilizează vitaminele cu o viteză mult mai mare decât în condiții normale, un fapt care arată cât de importante sunt aceste substanțe nutritive pentru funcțiile imunitare. Cea mai importantă este vitamina C, care ajută la prevenirea cancerului, contrabalansează efectele imunosupresive ale cortizolului, protejează inima și crește imunitatea în ansamblu. Doza optimă de menținere este cuprinsă între 2 și 6 g/zi, și dublați această cantitate când sunteți bolnavi. Alte vitamine cu efect de creștere a imunității, în ordinea eficienței, sunt vitamina A (de preferință betacaroten), vitamina E și vitaminele B₁, B₅, B₆ și B₁₂.

Mineralele

Mineralele seleniu și zinc sunt indispensabile pentru sistemul uman imunitar deoarece sunt necesare în producerea enzimelor antioxidante, care protejează corpul de distrugerile provocate de radicalii liberi. Zincul, de exemplu, este folosit pentru a sintetiza 80 de enzime, inclusiv enzima cu efectul cel mai puternic împotriva îmbătrânirii, superoxid-dismutaza. Alte minerale esențiale pentru funcționarea imunității sunt magneziul, potasiul, manganul, sodiul, cuprul și cromul.

Aminoacizii

Arginina, când este luată împreună cu elemente sinergice cum ar fi vitamina B₅, stimulează glanda pituitară să secrete hormonul de creștere, un factor regulator vital al imunității. Arginina crește de asemenea timusul (care produce celulele T), sporește considerabil puterea de vindecare a corpului și ajută la prevenirea cancerului. Alți aminoacizi cu efect de creștere a imunității sunt ornitina, cisteina, taurina, metionina și glutatationul.

Acizii grași esențiali

Aceste substanțe nutritive, printre care și uleiul de pește omega 3 și acidul caprilic, oferă cea mai bună protecție împotriva arteriosclerozei și a altor boli de inimă. De vreme ce puțini americani obțin nivelul adecvat al acestor elemente nutritive din hrană (clar evidențiat de faptul că bolile de inimă reprezintă motivul decesului în 53% din cazuri în SUA), sunt necesare surse suplimentare. Acizii grași sunt de asemenea elemente esențiale din celulele albe, anticorpi și celulele creierului.

Enzimele

Ținând cont de faptul că dieta modernă constă în principal din alimente gătite sau procesate, corpul trebuie să trimită mare parte din puterea enzimelor în stomac și duoden în scopuri digestive, prin urmare reducând mult posibilitatea enzimelor de a-și îndeplini rolul antioxidant și alte funcții imunitare. Când sunt luate pe stomacul gol, suplimentele cu enzime trec la lucru și digeră microbii, celulele precanceroase, toxinele, puroiul, mucusul și alți agenți care duc la îmbolnăvire.

Lactobacteriile

Sursele de suplimente ale lactobacteriilor cum ar fi acidofilus, bifidus și suc de varză fermentat refac coloniile de bacterii „prietenoase” din tractul intestinal. Lactobacteriile sunt metoda naturală de apărare împotriva candidiei și a altor candidoze, care au proprietăți imunosupresive puternice. Facilitează de asemenea eliminarea rapidă a reziduurilor toxice digestive și îmbunătățesc asimilarea substanțelor nutritive din hrană.

Plantele medicinale

Multe plante medicinale au proprietăți de creștere a imunității. În medicina chineză, cele mai folosite plante pentru creșterea imunității sunt ginsengul și gingko, *Astragalus*, *gotu kola*, *Ligustrum* și *Codonopsis*. Planta nord-americană echinacea este de asemenea un tonic foarte eficient pentru sistemul imunitar și a fost mult folosită de indieni pentru a vindeca și preveni diverse boli. Alte plante din America de Nord care sunt benefice pentru imunitate sunt *chaparral* (*Larrea divaricata*), yerba mansa (*Anemopsis californica*) și osha (*Lingusticum porteri*). Planta din America de Sud *pau d'arco* (*Tabebuia pentaphylla*) crește abilitatea corpului de a face față agenților patogeni și atacă direct invadatorii din exterior. Ciuperca *shiitake* este o ciupercă rară chinezească numită *ling-jir* ce are proprietăți puternice de îmbunătățire a imunității și este frecvent inclusă în produsele pe bază de plante medicinale care cresc imunitatea. Multe dintre aceste plante sunt în prezent folosite pentru tratarea pacienților bolnavi de SIDA.

Hormonul de creștere

Pe măsură ce corpul uman îmbătrânește, secrețiile hormonului de creștere scad în mod natural. S-a demonstrat recent că un hormon de creștere sintetic care costă aproximativ 20.000 de dolari pe an inversează dramatic simptomele îmbătrânirii, în urma mai multor studii făcute în Statele Unite. Cu costuri mai mici, puteți lua alte suplimente, cum ar fi arginina, care stimulează glanda pituitară să secrete nivele ridicate din hormonul natural de creștere. Un alt supliment eficient în eliberarea hormonului de creștere este bromocriptina (vândut sub denumirea de Parlodel), care este în mod convențional folosită pentru a trata senilitatea, infertilitatea și alte simptome ale deficienței hormonului de creștere. Cu ajutorul acestui supliment, care nu are efecte secundare adverse, administrat timp de o lună sau două sau de două ori pe an, puteți contribui la prevenirea carenței de hormon de creștere și a simptomelor legate de aceasta.

Femeile care au trecut prin menopauză ar trebui să observe că bromocriptina poate întoarce menopauza și relua ciclul menstrual și fertilitatea, chiar în cazul femeilor de 60-70 de ani, așadar dacă îl folosiți în acest moment al vieții, ar trebui să vă luați măsuri de precauție împotriva unei sarcini nedorite.

Postul

Unul dintre elementele cu cel mai mare efect de stimulare a sistemului imunitar se dovedește a fi postul, lucru pe care toate animalele îl fac în mod natural când sunt bolnave. Când este ținut corespunzător, postul poate vindeca practic orice boală, inclusiv cancerul, și să reconstruiască integral sistemul imunitar. Postul este metoda cea mai eficientă pentru stimularea secrețiilor sporite de hormon de creștere, detoxifierea sângelui și a celorlalte fluide și țesuturi ale corpului, prin eliminarea reziduurilor acumulate în colon și alte organe, dizolvarea tumorilor și chisturilor, refacerea țesuturilor și vindecarea rănilor interne și externe.

Imunitatea și energia

Energiile aberante exercită întotdeauna o influență imunosupresivă asupra sistemului uman prin dereglarea echilibrului sensibil al bioenergiilor interne de care depinde imunitatea. Energiile aberante pot invada sistemul energetic uman din surse externe, cum ar fi microundele, radiațiile, lumina fluorescentă și alte forme de poluare electromagnetică, sau pot fi generate la nivel intern de tulburări emoționale, toxine, organe bolnave sau canale energetice blocate. În orice caz, prima victimă a energiei aberante este imunitatea și primul ajutor pentru refacerea deficienței imunitare cauzate de dezechilibrul energetic este alchimia internă a exercițiilor energetice taoiste.

Factorii energetici care dăunează imunității

Câmpurile electromagnetice anormale

Am discutat deja în detaliu despre pericolele aduse sănătății umane de liniile electrice, aparatele electrice și gama tot mai diversificată a gadget-urilor electronice. Prin inhibarea glandelor pineală și pituitară și blocarea funcțiilor cerebrale, câmpurile electromagnetice anormale dăunează imunității în sediul său central din creier.

Microundele

Microundele nu numai că inhibă aceleași glande și țesuturi precum câmpurile electromagnetice anormale, dar constituie un element stimulator principal pentru răspunsul la stresul din zilele noastre. Nu trebuie să fiți tensionat, paranoic sau blocat într-o slujbă sau într-o căsnicie stresantă pentru a suferi de stres cronic. Expunerea pasivă la radiațiile microundelor declanșează un răspuns la stres chiar și pentru cele mai calme și echilibrate persoane. În testele de laborator efectuate pe șobolani, expunerea la microunde la nivele de 20 de ori

mai mici decât standardele de siguranță stabilite în SUA au provocat suficient stres pentru a extenua glandele suprarenale și a cauza o cădere completă a sistemului imunitar.

Poluarea aerului

Substanțele poluante ale aerului cum ar fi gazele de eșapament, fumul și emisiile de gaze industriale umplu aerul cu ioni pozitivi grei care neagă activitatea ionilor negativi, particule minuscule încărcate care dețin energie din atmosferă și o conduc în sistemul uman prin respirație. Sistemele de aer condiționat și încălzirea centrală au același efect, furând din aerul din clădirile închise energia vitală a ionilor negativi. Energia ionilor negativi din atmosferă, împreună cu energia extrasă din alimente prin digestie constituie ingrediente de bază pentru Adevărata Energie Umană. Dacă nu compensați acest aer „mort” prin practica energiei interne precum qi gong și respirația adâncă, sistemul imunitar se va descărca asemenea unui ceas, lăsându-vă obosit cronic și vulnerabil în fața celor mai slabi agenți patogeni.

Lumina deficitară

Lumina este sursa primară de energie pentru glanda pituitară, care primește energie prin retină și nervul optic. Lumina influențează de asemenea glanda pineală. Lumina este cerută de corp pentru a produce vitamina D, de aceea acest element nutritiv este numit „vitamina rază de soare”. Lumina reglează de asemenea multe bioritmuri umane, mai ales somnul. Tipul de lumină completă care hrănește corpul este numit „lumină cu spectru complet”, ceea ce înseamnă că sunt incluse toate lungimile de undă ale luminii naturale. Becurilor obișnuite le lipsesc multe frecvențe vitale; lumina de la tuburile de neon și ecranele televizoarelor nu numai că sunt deficitare, dar vibrează în mod neregulat și, prin urmare, irită glanda pituitară și sistemul nervos central prin nervul optic. Numeroase studii efectuate în școlile americane au arătat că multe dintre comportamentele anormale și deficiențele de învățare care deranjează din ce în ce mai mult disciplina clasei și educația în SUA sunt repede corectate dacă lumina fluorescentă este înlocuită cu lumină cu spectru complet.

Respirația superficială și stagnarea fizică

Lipsa exercițiilor fizice și respirația superficială creează condițiile pentru apariția oboselii cronice și a stagnării fizice din corpul uman, diminuând rezistența și dăunând imunității. Aceste obiceiuri lipsesc corpul de cantitatea suficientă de oxigen, îngreunează circulația sângelui, restricționează distribuția substanțelor nutritive, reduc scutul protector al energiei radiante din jurul corpului și inhibă alchimia internă.

Tulburările emoționale

Izbucnirile frecvente ale emoțiilor extreme sunt considerate sursa primară internă de îmbolnăvire în medicina tradițională chineză, iar noua știință occidentală a psihoneuro-imunologiei a confirmat această premisă veche taoistă. Este bine știut faptul că durerea, de exemplu, cum ar fi cea trăită după moartea unui soț, face ca persoana să fie foarte

vulnerabilă în fața bolii și degenerării. Echilibrul emoțional este o precondiție pentru menținerea unei imunități puternice și nimic nu dezechilibrează mai tare și mai repede energia umană decât izbucnirile neașteptate și crizele prelungite de „energii în mișcare” necontrolate.

Din fericire, există metode simple și eficiente pentru a remedia aceste situații și a preveni asalturile asupra sistemului imunitar din partea energiilor aberante. Când sunt practicate împreună cu metodele de creștere a imunității la nivelul esenței, aceste „suplimente energetice” devin și mai eficiente datorită sinergiei.

Factorii de stimulare energetică a imunității

Qi gong-ul

Qi gong-ul contrabalansează efectele imunosupresive ale stresului prin conectarea corpului la ramura parasimpatică a sistemului nervos autonom. Aceasta dă glandelor suprarenale șansa să se odihnească și să se recupereze și oprește secreția de adrenalină, cortizol și a altor hormoni imunosupresivi. Qi gong-ul are de asemenea efectul de a întări scutul radiant de energie care protejează corpul de invazia energiilor aberante din mediu, armonizează energiile yin și yang, Apa și Focul, și alte energii bipolare, armonizează cele Cinci Energii Elementare ale organelor vitale și reîncarcă fiecare celulă din corp cu energie proaspătă. Îmbunătățește mult circulația, ceea ce îi permite sângelui să livreze factori imunitari către toate țesuturile și să îndepărteze reziduurile metabolice. Qi gong-ul stabilește și un biofeedback de îmbunătățire a imunității între sistemul nervos și cel endocrin.

Respirația profundă

Respirația profundă este o parte esențială a tehnicii qi gong, dar are și beneficii terapeutice proprii și ar trebui practică tot timpul. Prin practica tehnicii qi gong zilnic, persoana învață treptat cum să respire corect tot timpul. Respirația profundă face ca diafragma să maseze și să stimuleze glandele suprarenale cu fiecare respirație, oferind o terapie fizică de întinerire acestor glande mult folosite. Îmbunătățește circulația la nivel cerebral a oxigenului și substanțelor nutritive, prin urmare crescând funcțiile cerebrale care la rândul lor mențin imunitatea. Maximizează asimilarea energiei ionilor negativi din atmosferă și oprește sistemul nervos autonom să conducă corpul la vitezele mari ale ramurii simpatice, ceea ce irită sistemul imunitar. Sun Ssu-mo, medic renumit în timpul Dinastiei Tang și adept taoist, a lăudat beneficiile respirației profunde în opera sa intitulată *Rețete prețioase*: „Când se practică o respirație corectă, bolile nu vor apărea. Când respirația este reprimată sau încordată, vor apărea tot felul de boli. Cei care vor să se îngrijească de viața lor trebuie să învețe mai întâi metodele corecte de controlare a respirației și de echilibrare a energiei. Aceste metode de respirație pot vindeca toate afecțiunile, mari sau mici”.

Suplimentele energetice

Așa cum sunt metode de suplimentare a esenței cu vitamine, plante medicinale, enzime etc., la fel sunt și metode de suplimentare a energiei. În mod tradițional, cristalele de

cuarț și diferite pietre prețioase au fost folosite pentru a atrage energiile cosmice pozitive de la planete și stele și pentru a le ghida în sistemul energetic uman. Acesta este mecanismul prin care lucrează talismanele. Aurul ajută și el la colectarea și depozitarea energiilor benefice din mediu. În afara acestor metode tradiționale, prin tehnologia electronică modernă a fost concepută o gamă largă de suplimente energetice eficiente, printre care generatoarele de ioni negativi, biocircuitele, armonizatoarele de câmp electromagnetic, dispozitivele audiovizuale pulsative și multe altele. Puteți afla mai multe despre aceste instrumente interesante dacă cereți un catalog de la furnizorii enumerați în Anexă.

Geomantaia

Vechea știință taoistă a geomanteiei (feng shui) calculează fluxul energiilor cerești și telurice într-o anumită zonă pentru a stabili locurile cele mai potrivite pentru ridicarea caselor, templelor, birourilor și a altor clădiri, astfel încât aceste energii naturale din mediu să se armonizeze în mod favorabil cu energiile umane pentru a proteja sănătatea și longevitatea celor care le folosesc. Deși este foarte puțin înțeleasă și deseori desconsiderată în Occident, este sigur că geomantaia funcționează, așa cum poate dovedi, de altfel, orice persoană care a locuit o vreme în Orientul Îndepărtat. Probleme obișnuite cum ar fi insomnia pot fi vindecate complet numai prin reșezarea patului sau mutarea dormitorului într-o altă cameră, iar mii de firme din Orientul Îndepărtat aflate în pragul falimentului au ajuns peste noapte la profit numai pentru că au chemat un specialist în geomantaie care a aranjat birourile, a blocat ușile prin care se scurgea energia, a întors biroul șefului într-un unghi mai favorabil și a făcut și alte modificări în fluxul invizibil, dar foarte influent al energiilor cerești și telurice. Dacă ați încercat orice altceva fără niciun rezultat, ar trebui să dați o șansă geomanteiei pentru a vă aduce noroc și a vă spori energiile. În orice loc din lume în care se găsește o comunitate chineză, veți găsi și un specialist în geomantaie.

Imunitatea și spiritul

Stresul cronic este probabil cauza principală a imunității scăzute în lumea modernă, mai ales în orașele aglomerate și în societățile industrializate. Corpul uman poate să facă față tipului de stres la care oamenii erau supuși în vremurile preindustriale, cum ar fi să înfrunte un tigr, să poarte războaie între triburi, să facă față avalanșelor, inundațiilor și altor situații care declanșează în organism reacția „luptă sau fugă”. În astfel de situații, glandele suprarenale trimit adrenalină în sânge, iar sistemul nervos își schimbă modul de funcționare pe ramura simpatică. Atunci, corpul răspunde prin luptă, fugă sau alte reacții fizice care consumă multă energie, epuizându-și hormonii stimulatori și surplusul de glucoză care este pompată în sânge cu acest scop, iar apoi revine la normal. Când aceste situații apar ocazional, nu în mod repetat, după ce au trecut, corpul își recapătă singur energia și echilibrul endocrin. În zilele noastre, aceleași răspunsuri biochimice sunt declanșate de sute de ori într-o zi, de frustrările de la birou, de viața casnică grea, de furia reprimată, știrile de la televizor, expunerea la microunde și la alte câmpuri electromagnetice anormale, de frică, alienare, presiunea din partea semenilor și alte pericole ale vieții moderne. Însă, în loc să declanșeze răspunsuri fizice consumatoare de energie, oamenii își reprimă furia, frica și celelalte emoții negative provocate de stres, și prin urmare nu

utilizează hormonii puternici și substanțele neurochimice eliberate în sânge. Aceste substanțe biochimice puternice se descompun repede în diverși derivați toxici care otrăvesc sistemul, scad imunitatea și blochează celelalte funcții vitale. În condiții de stres cronic, corpul nu are niciodată șansa să elimine în totalitate aceste toxine și să refacă echilibrul esenței, energiei și spiritului.

Stresul de fapt îi cere corpului să se adapteze în timp foarte scurt la o situație nouă, așadar rezultatul depinde în mare parte de percepțiile și informațiile senzoriale care vin din tărâmul spiritului. Cu toate acestea, efectele stresului reverberează imediat în tărâmul energiei și al esenței prin răspunsurile biologice și sistemul nervos. Stresul acaparează întregul sistem uman, ori de câte ori apare, antrenând corpul, mintea și energia într-un cerc vicios al tensiunii și zbuciumului.

Stresul a fost în cele din urmă recunoscut ca un factor major imunosupresiv și o cauză principală a bolilor. Din nefericire, în medicina modernă occidentală, tendința este să se trateze stresul cu tranchilizante care îndepărtează temporar simptomele exterioare, dar nu înlătură problemele fiziologice. Stresul face ca glandele suprarenale să secrete adrenalină și cortizon, acesta din urmă fiind un foarte puternic imunosupresor mai ales la nivelul timusului, nodulilor limfatici și al splinei. Cortizonul împiedică de asemenea producerea de interferon, unul dintre agenții imunitari cei mai puternici ai organismului. Bolile asociate cu nivelul crescut de cortizon sunt: cancerul, hipertensiunea, artrita, atacul cerebral, infecțiile cronice, bolile de piele, boala Parkinson și ulcerul. Nivelul ridicat de cortizon este de asemenea asociat cu tendințele suicidare. În cartea sa *Maximum Immunity* dr. Michael Weiner spune: „Stresul psihologic produce hormoni puternici care inhibă sistemul imunitar”. Iar dr. Cass Igram, în cartea *Eat Right or Die Young*, susține cauza luptei împotriva stresului cu și mai multă feroare:

Rolul jucat de stres în declanșarea cancerului este atât de mare, încât nu ar fi o exagerare să spunem că 80% sau mai mult dintre cazurile de cancer sunt cauzate într-o anumită măsură de presiunea mentală sau încordare. Durerea, zbuciumul, frica, grijile și furia sunt emoții care au efecte teribile asupra funcționării organismului. Cercetătorii au descoperit că aceste emoții produc la nivelul creierului niște substanțe chimice numite neuropeptide. Acești compuși foarte puternici au o puternică acțiune imunosupresivă. Oamenii de știință au urmărit traseul de la creier către celulele cu rol imunitar și au dovedit că emoțiile negative pur și simplu le distrug în drumul lor. Acest rezultat este datorat în parte eliberării de substanțe chimice în terminațiile nervoase. Odată ce se întâmplă acest lucru, microbii dăunători sau celulele canceroase pot invada orice țesut din corp.

Analiza făcută de dr. Igram este practic identică cu punctul de vedere tradițional al medicinei chineze care consideră că emoțiile negative sunt cauze ale bolilor. Având în vedere că sistemul nervos central are ramuri cu terminații nervoase care ajung la glandele care reglează sistemul imunitar, există o reacție constantă între hormoni și substanțele neurochimice. Sistemul imunitar funcționează foarte mult ca un organ senzorial care răspunde la stimulii externi pe baza informațiilor senzoriale mediate de sistemul nervos. Un răspuns de tip „luptă sau fugă” venit din partea creierului declanșează imediat un răspuns similar din partea glandelor suprarenale și a altor glande, iar secrețiile acelor glande, la rândul lor, susțin și continuă activitatea substanțelor neurochimice care au declanșat răspunsul inițial la stres. În mod similar, substanțele neurochimice calmante și benefice stimulează secreția de hormoni calmanți și benefici, care la rândul lor susțin activitatea acelor substanțe neurochimice prin biofeedback. Să ne amintim că maestrul

Luo Teh-Hsiou din Taiwan a spus că mecanismul principal prin care tehnica qi gong creează energie vitală și întinerește corpul este tocmai stabilirea reacției biologice de calmare dintre sistemul nervos și cel endocrin. Dr. Weiner afirmă în cartea *Maximum Immunity*: „Dacă învățăm cum să ne controlăm mintea, vor avea loc schimbări hormonale subtile care vor controla realitatea noastră biochimică”. Chirugul oncolog Bernie Siegel de Universitatea Yale are aceeași opinie: „Dezvoltarea psihologică și spirituală este capabilă să schimbe evoluția bolii”. Aceasta este de fapt o reformulare a ceea ce se afirmă în capitolul intitulat „Cel mai vechi adevăr” din *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben*, vechi de 2.000 de ani: „Dacă ne menținem spiritul neperturbat în interior, nu va apărea nicio boală”.

Sistemul PNI poate fi stimulat printr-un biofeedback pozitiv care vindecă trupul și reface imunitatea pur și simplu prin adoptarea unei atitudini mentale corecte. De exemplu, PNI explică efectul placebo. Dacă mintea poate fi făcută să creadă că o pastilă de zahăr sau o pastilă de vitamina C este de fapt un medicament nou, miraculos, mobilizează imediat sistemul imunitar, declanșează răspunsul de vindecare și orchestrează un tratament. Astfel, „puterea gândirii pozitive” își are rădăcinile în efectele fiziologice și biochimice pe care le declanșează prin sistemul nervos. Așa cum scrie și Norman Cousins: „Dorința de a trăi nu este o abstractizare teoretică, ci o realitate psihologică cu caracteristici terapeutice”.

Gândirea pozitivă are multe aspecte, cel mai important fiind voința, numită de chinezi *yi* și care este egală cu spiritul primordial, dar și factorii mentali, cum ar fi entuziasmul, sunt importanți în menținerea sănătății. Dacă sunteți obosit, plictisit sau frustrat de slujbă, căsnicie, hobby-uri sau alte activități, mintea nu are entuziasmul necesar pentru viață, ceea ce, la rândul său, scade dorința de a trăi. Doar prin schimbarea obiceiurilor sau prin rezolvarea creativă a problemelor care vă frustrează veți regăsi entuziasmul, acesta la rândul lui va stimula vitalitatea și va crește imunitatea. Un bun exemplu este cel al unui bancher care, în a doua parte a vieții, s-a îmbolnăvit de „incurabila” leucemie. După cum s-a dovedit ulterior, el dorise dintotdeauna să fie violonist, nu bancher, dar și-a reprimat acest vis pentru a-și mulțumi tatăl și a început lucrul împotriva voinței sale, pe Wall Street. Condamnat la moarte de diagnosticul pus de doctori, a decis să arunce costumul elegant, s-a pensionat și a învățat să cânte la vioară cu atâta entuziasm, încât a ajuns să cânte chiar pe scenă și și-a îndeplinit visul de o viață. Nu după mult timp, leucemia a ajuns în stadiul pe care doctorii, foarte surprinși, l-au numit „remisiune spontană”: entuziasmul său regăsit pentru viață a făcut ca sistemul de apărare psihoneuroimunologic să atace celulele mutante care cauzează leucemia.

Vizualizarea este o altă metodă eficientă de refacere a imunității și de vindecare a corpului. Carl și Stephanie Simonton de la Cancer Counseling and Research Center din Dallas, Texas, au raportat cazul unui băiețel bolnav de cancer pe care l-au învățat metoda terapeutică de vizualizare. În fiecare zi, băiatul își imagina luptători care intrau în corpul său pentru a ataca și bombarda tumorile. Și cu siguranță tumorile au început în scurt timp să se restrângă, iar în cele din urmă au dispărut cu totul, fără chimioterapie, iradiere sau operație. Folosind această tehnică, soții Simonton au reușit să dubleze perioada de supraviețuire a bolnavilor de cancer în stadiu terminal aflați în grija lor. În ciuda acestor realizări impresionante, medicina convențională continuă să se bazeze pe terapiile chimico-mecaniciste radicale care distrug sistemul imunitar și transformă ultimele zile ale bolnavilor de cancer într-un calvar.

Vizualizarea este de asemenea o tehnică de bază în declanșarea răspunsului de vindecare în practica exercițiilor de vindecare qi gong numite „secretul celor șase silabe”, prezentate

într-un capitol anterior. Respirația mobilizează energia ; buzele, limba și gâtul stabilizează frecvența necesară ; mișcările membrelor stimulează canalele energetice asociate ; în același timp, vizualizarea direcționează fluxul de energie să intre și să iasă prin organul-țintă. În același fel, pentru a activa „respirația palmei” în timpul exercițiilor qì gong sau al meditației, tot ce trebuie să faceți este să vizualizați energia care intră și iese prin centrele palmelor, în timp ce respirați abdominal profund, și în scurt timp veți simți că se întâmplă. Dacă nu puteți, înseamnă că nu acordați toată atenția vizualizării, că vă îndoiiți că funcționează sau că nu acordați suficientă atenție senzațiilor care rezultă. Oricare dintre acești factori va nega efectele vizualizării. Puterea minții asupra materiei acționează în ambele sensuri : dacă încrederea în metodă conduce la rezultatele dorite pentru corp, îndoiala le oprește.

Meditația este o metodă foarte eficientă pentru creșterea imunității și cultivarea puterii gândirii pozitive, vizualizării și puterii minții asupra materiei. Numai prin „starea de nemișcare, fără să facem nimic”, practică zilnic, îi dați minții posibilitatea să se retragă din tot stresul zilnic și să-și exploreze puterile înăscute. Chiar și la începuturile practicii, când „minte maimuță” sare de la un gând trivial la altul, meditația poate crește imunitatea la nivel psihologic prin conectarea sistemului nervos la modul simpatic, odihnitor, care reface și crește imunitatea. Mai târziu, după ce ați dezvoltat simțul energiei interne și ați învățat cum să o transportați oriunde doriți în sistem, puteți folosi acea putere pentru a vindeca răni, a echilibra energii, stimula secrețiile glandelor, îmbunătăți energia cerebrală, schimba energie cu partenerul sexual, dizolva tumori sau în alte scopuri folositoare.

Deși poate suna ca un clișeu, așa cum sună multe adevăruri, iubirea are puteri vindecătoare. Dr. Siegel spune : „Dacă le spuneam pacienților să își crească nivelul globulelor din sistemul imunitar sau numărul celulelor distrugătoare T, nimeni nu ar fi știut cum să facă acest lucru. Dar dacă îi pot învăța să se iubească pe ei înșiși și pe ceilalți cu toată inima, aceleași schimbări ar apărea automat. Adevărul este că «iubirea vindecă»”.

Iubirea energizează întregul sistem imunitar și stimulează în special producerea de anticorpi. Lipsa de iubire de sine dă naștere la gânduri și emoții negative care, așa cum am văzut deja, eliberează hormoni imunosupresivi și substanțe neurochimice în sistem prin mecanismul PNI. Mulți oameni, mai ales în orașele aglomerate, se găsesc blocați în situații pe care le urăsc, dar nu pot face nimic să le schimbe, și astfel ajung să se urască pe ei și pe ceilalți. Aceasta conduce la o stare cronică de imunodeficiență.

Multe dintre textele medicale chinezești de acum 2.000 de ani deplâng bolile „timpurilor moderne” și fac aluzie la „vremurile bune de altădată”, cu 3.000 de ani înainte de acel moment. O temă comună în aceste texte este declinul sănătății umane din cauza stilului de viață neglijent și deteriorării relațiilor interumane ca urmare a lipsei de iubire : condiții degenerative pe care alchimia taoistă, precum și psihoneuroimunologia le consideră simptomele aceluiași sindrom.

În eseu său intitulat „Iubind oamenii”, Chang San-feng, maestrul din secolul al XII-lea, a concluzionat : „Așadar, pentru cei care doresc să știe cum să abordeze lumea, le sugerez să iubească oamenii”. Aceasta este o rețetă pentru sănătate și longevitate care generează energii pozitive vindecătoare prin întregul sistem uman, stimulând alchimia internă a psihoneuroimunologiei.

Capitolul 18

Vitalitatea

Când mintea este calmă și stabilă, vitalitatea circulă armonios în tot corpul. Dacă trupul este hrănit și protejat de această circulație a vitalității, cum ar putea să se îmbolnăvească?

*Tratatul clasic de medicină internă
al Împăratului Galben (secolul al II-lea î.Hr.)*

În limba chineză, termenul „vitalitate” combină ideogramele pentru „esență” (*jing*) și „energie” (*qi*) formând cuvântul *jing-qi*. Combinația de „esență” și „spirit” din cuvântul *jing-chen* denotă tot „vitalitate”. Vitalitatea este așadar manifestarea psihofiziologică a energiei și a spiritului combinate cu esența vitală a vieții corporale.

Vitalitatea este asociată cu puterea fluidelor vitale ale corpului cum ar fi enzimele, hormonii și substanțele neurochimice, care formează un pod funcțional între materia organică și energia pură. Activitatea enzimelor, de exemplu, eliberează unde de energie radiantă care pot fi măsurate cu instrumente științifice, iar activitatea substanțelor neurochimice din creier este strâns legată de energia cerebrală înregistrată ca „unde cerebrale” de encefalografe. Sângele transportă energia potențială sub forma ionilor negativi care sunt depozitați și în electroliții lichidelor intercelulare. Vitalitatea este astfel o combinație funcțională de substanțe biochimice și bioenergii echilibrate de biofeedback.

Alchimia internă taoistă crește vitalitatea umană prin stabilirea unui biofeedback pozitiv între substanțele neurochimice calmante din sistemul nervos parasimpatic și hormonii care cresc imunitatea și întineresc din sistemul endocrin. Echilibrul neuroendocrin atins astfel are ca rezultat o vitalitate asociată cu viața organică.

Vitalitatea este baza sănătății și longevității și fundația imunității și rezistenței. Cu toate acestea, după ce perioada de înflorire din tinerețe a trecut, vitalitatea trebuie cultivată cu atenție și conservată pentru a continua să ofere tipul de protecție pe care îl conferă în mod natural în timpul perioadei reproducătoare. După cum scrie James Ramholz în *Shaolin and Taoist Herbal Training Formulas*, „nivelul ideal al stării de bine are nevoie de ceva mai mult decât oferă dieta obișnuită și stilul de viață. Numai o vitalitate puternică va preveni problemele de sănătate. În acest scop, mulți oameni fac exerciții, arte marțiale, yoga, qi gong, Tai Chi Chuan etc., meditează pentru a-și îmbunătăți sănătatea, a-și îmbogăți viața și a se dezvolta spiritual”.

Cultivarea vitalității

De vreme ce vitalitatea depinde de vigoarea celor Trei Comori, poate fi cultivată atât prin metode interne, cât și externe, printre care dietele și nutriția, plantele medicinale și antioxidanții, respirația și mișcarea, meditația și artele marțiale. Într-adevăr, vitalitatea este rezultatul principal al tuturor ramurilor alchimiei interne taoiste și primul semn al sănătății și imunității în medicina chineză.

La nivelul fundamental al esenței, dieta, alimentația și plantele medicinale tonice au cea mai directă influență asupra vitalității. Cei mai importanți factori nutriționali sunt aminoacizii esențiali și acizii grași esențiali, ambii fiind necesari pentru producerea hormonilor, enzimelor și substanțelor neurochimice de care depinde vitalitatea. Aceste cărămizi de bază trebuie luate împreună cu un complex de vitamine și minerale pe care corpul trebuie să le transforme în „esență vitală”. De exemplu, zincul și seleniul sunt necesare pentru a produce enzime antioxidante, iar vitaminele B₅ și B₆ sunt suplimentele esențiale de care creierul are nevoie pentru a transforma aminoacizii în neurotransmițători.

Enzimele din alimente sunt un alt element nutritiv important pentru întreținerea vitalității. Cu cât este mai bogat conținutul de enzime din alimente (cum ar fi alimentele crude sau fermentate), cu atât mai puțină putere enzimatică trebuie să trimită corpul pentru digestie, ceea ce are ca rezultat creșterea vitalității generale. Eliminarea „hoților de enzime” precum zahărul rafinat și amidonul, uleiurile hidrogenate vegetale, alimentele procesate și carnea prea prăjită crește de asemenea vitalitatea.

Plantele medicinale tonice au fost folosite de mii de ani de adepții taoiști din China pentru sănătate, longevitate și dezvoltare spirituală. Aceste plante contribuie la creșterea vitalității în două moduri: în primul rând, „esențele pure ale plantelor și copacilor” stimulează secrețiile de esență vitală în tot sistemul endocrin datorită „afinității lor naturale” (*gui-jing*) față de anumite glande, mai ales glandele sexuale; în al doilea rând, ele trimit propriile energii vitale în sistemul uman, echilibrând astfel energiile și îmbunătățind vitalitatea cu ajutorul „celor mai bune energii ale munților și râurilor”.

Vitalitatea poate de asemenea fi mărită prin nivelul energiei. Dintre toate disciplinele tradiționale taoiste, qi gong-ul este de departe cea mai directă și mai eficientă metodă de generare a *jing-qi*. Prin stabilirea unui biofeedback pozitiv între sistemul nervos și cel endocrin, qi gong-ul intensifică reacțiile înăscute de vindecare și imunizare ale corpului și le aduce sub control voluntar. Qi gong-ul încurajează vitalitatea prin implementarea primului principiu al alchimiei interne și a corolarului acesteia: „Esența se transformă în energie”, iar „energia controlează esența”. Prima îmbunătățește conversia metabolică a esenței nutriționale în energie vitală, iar cea din urmă optimizează circulația și distribuția sângelui, a substanțelor nutritive, hormonilor, enzimelor și a altor esențe vitale prin respirație și controlul energiei.

Importanța respirației profunde diafragmatice pentru cultivarea și păstrarea vitalității nu poate fi îndeajuns subliniată. Când este utilizată corect pentru a regla respirația, diafragma acționează ca o „a doua inimă” pentru circulația sângelui și distribuirea substanțelor nutritive și a factorilor imunitari în întregul sistem. Această pompă suplimentară operează în întregime datorită presiunii toracice și abdominale și ridică o greutate mare de pe inimă, salvând așadar energia cardiacă. Respirația profundă conduce de asemenea energia hrănitoare (*ying-qi*) prin sistemul de meridiane și întărește scutul radiant de energie protectoare (*wei-qi*) din jurul corpului. Cum respirația este o funcție vitală autonomă

asupra căreia putem exercita cel mai ușor controlul voluntar, ea are rolul de instrument în armonizarea esenței și energiei cu spiritul și în realizarea controlului minții asupra corpului. Așa cum diafragma poate fi privită ca o a doua inimă, la fel respirația poate fi considerată un al doilea puls al vieții. Din punct de vedere fiziologic, sincronizarea ritmică a sângelui (esența) și a respirației (energia) depinde de armonia funcțională a plămânilor și inimii și constituie sursa primară de vitalitate a corpului. Nimic nu stabilește cu mai multă ușurință și eficiență armonizarea decât qi gong-ul.

Vitalitatea se manifestă la nivelul spiritului ca *jing-shen* („esență-spirit”) și poate fi cultivată prin practica meditației. În meditația taoistă, energia sexuală din sacrum este ridicată de-a lungul canalelor coloanei vertebrale către cap, unde este rafinată în energie cerebrală și transformată în vitalitate spirituală. Energia cerebrală îmbunătățită care derivă din meditație stimulează producerea substanțelor vitale neurochimice și îmbunătățește toate funcțiile mentale, inclusiv memoria și învățarea, inteligența și conștiința, percepția și gândirea. Asemenea vitalității fizice, vitalitatea spirituală este alimentată de energiile pure, puternice asociate cu secrețiile esenței vitale din corp. În timp ce *jing-qi* din vitalitatea fizică vine în primul rând din energia asociată cu hormonii și enzimele, *jing-shen* din vitalitatea spirituală este generat în principal de energia cerebrală asociată cu neurotransmițătorii și secrețiile glandelor pineale și pituitare din creier.

Fațetele vitalității

Una dintre cele mai importante fațete ale vitalității este rolul protector pe care îl joacă pentru sănătate. Ca fuzionare funcțională a esenței și energiei, vitalitatea este baza imunității și a rezistenței. Așa cum am discutat în capitolele precedente, imunitatea se bazează în mare parte pe secrețiile diferitelor tipuri de factori de esență vitală, cum ar fi hormonii, enzimele, celulele albe și roșii, celulele T și lichidele cerebrospinale. Rezistența la energiile aberante din mediu este dată de scutul radiant al energiei protectoare care emană din corp și îl înconjoară. Astfel imunitatea și rezistența reprezintă puterea totală protectoare oferită prin combinarea esenței și spiritului, cei doi stâlpi ai vitalității.

Fuzionarea esenței cu energia este de asemenea baza dorinței sexuale și a potenței. Unul dintre marile beneficii acordate practicii regulate a regimurilor sănătoase taoiste este vitalitatea sexuală, care a fost dintotdeauna privită ca un indicator principal al sănătății și imunității în medicina tradițională chineză. Natura a conceput corpul uman pentru a-și menține potența sexuală reproducătoare cu orice preț și a asigura perpetuarea speciei. Prin urmare, ori de câte ori esența și energia sexuală sunt epuizate, în special în cazul bărbatului imediat după ejaculare, corpul încearcă imediat să refacă potența sexuală prin producerea de mai multă spermă și hormoni sexuali. Dacă oricare dintre substanțele nutritive vitale necesare pentru această sarcină este deficitară sau lipsește, ceea ce se întâmplă deseori, corpul o „împrumută” de la alte organe, glande și țesuturi, în special de la lichidul cerebrospinal și glandele sexuale. Excesul sexual cauzează așadar o scurgere constantă de substanțe nutritive vitale și hormoni din creier, coloana vertebrală și glandele suprarenale pe măsură ce corpul se luptă să mențină potența și fertilitatea. Aceasta este în principal o problemă bărbătească, deoarece numai bărbatul își pierde esența potentă (sperma) în timpul actului sexual. Natura a conceput femeia în așa fel încât activitatea sexuală să nu îi epuizeze resursele vitale, asigurându-i în acest fel puterea de a-și hrăni și proteja copiii.

De vreme ce natura acordă prioritate maximă vitalității sexuale, alte fațete ale vitalității, cum ar fi imunitatea, rezistența și funcțiile cerebrale, sunt primele care suferă ori de câte ori excesul sexual epuizează resursele limitate ale corpului de esență și energie. Prin urmare, când potența sexuală este la limită, înseamnă că situația este deja extrem de gravă, deoarece corpul este complet lipsit de resurse și nu mai poate reface propria esență și energie. Impotența sexuală la bărbați este aproape întotdeauna asociată cu imunodeficiența, rezistența scăzută, moleșeala, oboseala, insuficiența cerebrală și alte simptome ale lipsei de vitalitate.

Asemenea multor alte aspecte legate de Tao, vitalitatea își are propria trinitate funcțională, manifestată ca imunitate și rezistență, potență sexuală și vigoare mentală. Asemenea celor Trei Comori, toate cele trei aspecte sunt strâns legate și interdependente, fiecare fiind o reflexie a condiției celeilalte. Prin cultivarea vitalității prin dietă și alimentație, qi gong și meditație, precum și prin alte discipline taoiste, îmbunătățiți toți cei trei factori ai trinității – imunologici, sexuali și cerebrali –, iar prin alchimia internă, inclusiv prin mecanismele psihoneuroimunologiei, esența și energia de la oricare dintre ramurile vitalității ar putea fi transformate și transferate pentru a sprijini o alta. Acest principiu poate funcționa pentru sau împotriva dumneavoastră, în funcție de cum vă cultivați și conservați resursele esențiale sau le risipiți în vânt.

Capitolul 19

Claritatea

Când spiritul este clar, cunoașterea este luminată...

Când spiritul este clar, adevărul este evident...

Când spiritul este clar, dorințele obișnuite nu îl pot păcăli...

Wenzi (secolul I î.Hr.)

Filosofia taoistă vede mintea umană ca pe o oglindă ce reflectă lumea din jur – un strop de rouă pe câmpia vieții. Claritatea imaginilor pe care le reflectă și a gândurilor pe care le provoacă acele imagini depinde în primul rând de claritatea oglinzii, nu de inteligență. „Oamenii folosesc apa stătătoare mai mult decât cea curgătoare ca oglindă”, se spune în *Wenzi*, „deoarece apa stătătoare este clară și calmă”. Când mintea este clară și calmă, imaginile pe care le reflectă sunt reale, iar cunoștințele pe care le adună sunt adevărate. Când mintea este agitată și confuză, este ca și cum am arunca o piatră într-un lac liniștit sau ca și cum am ține un aparat de fotografiat cu mâini tremurânde: imaginile pe care le reflectă sunt distorsionate și nu sunt în acord cu realitatea.

Când oglinda minții este încetoșată de praful gândurilor triviale și scuturată de emoțiile conflictuale, distorsionează tot ceea ce reflectă, conducând spiritul în direcții greșite. În asemenea condiții, cunoașterea intelectuală nu numai că este nefolositoare, dar de multe ori este chiar periculoasă, pentru că intelectul raționalizează tot ceea ce reflectă mintea. Dacă reflecțiile minții despre lume sunt distorsionări grave ale realității, intelectul le tratează totuși ca și cum ar fi adevărate și le folosește ca bază pentru raționalizarea comportamentului. Războaiele religioase sunt un bun exemplu al modului în care intelectul manipulează diferite reflecții asupra lumii pentru a raționaliza un astfel de comportament contradictoriu cum ar fi să omori oameni „în numele lui Dumnezeu”. Societățile occidentale, cu credința lor oarbă în intelectul rațional și metodele științifice, sunt vulnerabile mai ales în fața vanității minții temporale umane, care utilizează rațiunea pentru a justifica comportamentul bazat pe reacțiile emoționale la percepțiile distorsionate.

De vreme ce toate percepțiile senzoriale sunt filtrate de minte, claritatea mentală este la fel de importantă pentru cunoașterea umană cum sunt lentilele clare pentru o fotografie. Când mintea este plină de trivialități și programată pentru fantezii, nu poate aborda realist complexitățile vieții.

Claritatea mentală nu înseamnă doar a fi alert și deschis percepțiilor. Înseamnă să dai la o parte vălurile confuziilor condiționate și ale preferințelor egocentrice și să percepi lumea prin oglinda imaculată a conștiinței primordiale, sau „mintea Tao”. Aceasta nu este o sarcină ușoară, pentru că oamenii văd lumea prin lentilele condiționate cultural ale minții umane, formate de părinți și societate. Pentru a rezolva această problemă și a

dezvolta metode de „curățare a oglinzii minții”, înțelepții și yoghinii din China și India au aplicat metoda științifică subiectului percepție în sine. Conform acestei „științe a minții”, orice pătrunde în conștiința conștientă prin canalele senzoriale este o impresie subiectivă asupra lumii bazată pe punctul de vedere și condiționarea culturală a privitorului. Singurul fapt obiectiv recunoscut de știința minții este conștiința în sine. Prin analizarea științifică a naturii conștiinței și a modului cum funcționează aceasta prin percepția senzorială, științele mentale tradiționale ale hindușilor, budiștilor și taoiștilor au conceput tehnici foarte sofisticate prin care un individ își poate șterge confuziile egotistice arbitrare, poate renunța la condiționarea culturală și poate percepe lumea prin lentilele curate ca cristalul ale conștiinței primordiale, mai bine decât prin filtrele colorate cultural de mintea temporală umană. Chiar și o singură privire aruncată asupra realității reflectate de oglinda imaculată a conștiinței primordiale este suficientă pentru a alunga pentru totdeauna toate iluziile acumulate și a modifica permanent conștiința adeptului, iar acest flash spontan al conștiinței pe deplin iluminate este cel la care aspiră toți adepții pe calea înălțării spirituale.

Unul dintre principiile fundamentale din „știința minții” este că receptorul, percepția și elementul perceput sunt toate aspecte inseparabile ale unui și aceluiași proces. Având în vedere că psihofiziologia percepției este aproape la fel la toată lumea și că lumea percepută este un factor extern pe care îl împarte toată lumea și nimeni nu îl poate schimba, singurul aspect al procesului pe care îl puteți controla și concentra pentru a avea reflecții clare ale realității este receptorul, mai exact propria minte. Dacă păstrați oglinda bine curățată, preveniți distorsionarea imaginilor pe care le reflectă și veți avea imagini clare ca cristalul asupra peisajului și scenariilor vieții.

O discuție detaliată despre „știința minții” taoistă și budistă nu ține de scopul acestei cărți, dar principiul de bază al acestei științe, care este claritatea, are aplicații numeroase în viața de zi cu zi și poate fi cultivat în avantajul tuturor fără a abandona lumea și a vă retrage într-o peșteră din Munții Himalaya. Claritatea poate elimina stresul vieții de familie, poate îmbunătăți performanța la locul de muncă, poate preveni comportamentul aberant și sintetiza magicul din lume, toate numai prin acordarea unui timp pentru „curățarea oglinzii” minții pentru a vedea lucrurile clar.

Cultivarea clarității

Doi dintre factorii cei mai importanți în cultivarea clarității sunt calmul și echilibrul. Hipertensiunea și dezechilibrele emoționale încetoșează mintea cu un tip de energie negativă pe care medicina tradițională chineză o numește „energie noroioasă” (*juo-qi*). Asemenea málului stârnit pe fundul unei ape limpezi, energia noroioasă se ridică de la organele interne și încetoșează claritatea energiei cerebrale din cap ori de câte ori stresul, tensiunea sau reacțiile emoționale necontrolate au permisiunea să deregleze sistemul energetic uman. Furia, de exemplu, face ca energia fierbinte „rebelă” să se ridice de la ficat, frica aduce energia rece a Apei de la rinichi, grija exagerată stârnește energia noroioasă a Pământului de la splină și stomac etc. Ori de câte ori se întâmplă aceste lucruri, este ca și cum am aburi o oglindă, am uda-o cu apă sau am murdări-o cu noroi: imaginile pe care le reflectă sunt distorsionate.

Claritatea mentală poate fi obținută și menținută numai dacă energiile interne sunt echilibrate și calme. Să ne amintim principiul al doilea al alchimiei interne – „energia se

transformă în spirit". Aceasta înseamnă că mintea depinde de energie pentru a se hrăni, prin urmare, calitatea energiei determină calitatea funcțiilor mentale. Energia agitată, dezechilibrată are ca rezultat o minte agitată, dezechilibrată. Energia calmă, echilibrată susține o minte calmă și echilibrată și aceasta este baza clarității mentale. Revenind la metafora aparatului de fotografiat și a oglinzii: când mâna care le ține este sigură și calmă, imaginile pe care le arată vor fi clare și precise. Același principiu se aplică și oglinzii minții: când energia care o susține este calmă și stabilă, imaginile pe care le reflectă sunt clare și fidele vieții.

La nivelul fundamental al esenței, claritatea poate fi cultivată dacă sunt luate diferite substanțe nutritive, plante medicinale și alte suplimente cu afinitate față de creier. Substanțele hrănitoare cele mai importante pentru îmbunătățirea funcțiilor cerebrale sunt aminoacizii esențiali și acizii grași esențiali. Aminoacizii sunt necesari pentru a produce neurotransmițători vitali care trimit mesaje între celulele cerebrale și sistemul nervos central, în timp ce acizii grași sunt elemente importante din structura celulară a neuronilor și din lichidul cerebrospinal.

Plantele medicinale care cresc circulația către creier și stimulează glandele pineală și pituitară măresc claritatea mentală cu un surplus de esență cerebrală și energie și ajută la preluarea comenzii creierului asupra corpului, a minții asupra materiei. Cele mai eficiente plante medicinale în acest scop sunt ginseng, ginkgo, *gotu kola*, *Epimedium*, *Astragalus* și ardeii iute roșu cayenne. Toate acestea pot fi luate împreună într-o singură formulă, iar efectele lor pot fi crescute dacă sunt luate cu substanțe nutritive sinergice cum ar fi colina, fenilanilina, vitaminele B₅ și B₆, vitamina C și zincul.

Substanțele nootropice, care au fost special create pentru a crește funcțiile cerebrale, sunt un adjuvant modern al plantelor medicinale tradiționale și substanțelor nutritive folosite în acest scop și pot fi luate împreună cu ele. Pentru creșterea circulației cerebrale și stimularea sintezei proteinelor cerebrale, hidergina este cel mai eficient agent nootropic. Pentru a îmbunătăți memoria și capacitatea de învățare, piracetamul este prima alegere, iar pentru o clarificare cerebrală rapidă, sprayul nazal cu vasopresină este răspunsul.

Niciunul dintre aceste suplimente nu vă face prea mult bine dacă nu vă luați măsurile necesare pentru menținerea sângelui curat și a pH-ului echilibrat. Sângele poluat este una dintre cauzele majore și de cele mai multe ori un factor uitat, dar aducător de boală, degenerare, oboseală cronică, insucces în terapiile nutriționale și cu plante, depresie și confuzie. Ori de câte ori sângele este toxic, toxinele pe care le transportă circulă prin creier la fel cum circulă și prin celelalte țesuturi ale corpului, iar abilitatea sângelui de a trimite oxigen și substanțe nutritive către celule și de a transporta reziduurile metabolice pentru a fi excretate este grav afectată. Este dificil să menținem claritatea mentală dacă creierul este bombardat de metale grele, acizi, monoxid de carbon, aditivi alimentari, radicali liberi și alte toxine transportate de sânge. Metoda cea mai eficientă de purificare a sângelui este postul ocazional, de preferință câte șapte zile la rând sau de două ori pe an. O altă metodă eficientă este consumarea de sucuri proaspete de fructe și legume timp de câteva zile în fiecare lună. Aceasta echilibrează pH-ul din sânge și accelerează eliminarea reiduurilor toxice din toate lichidele și țesuturile corpului.

Trecând la țărâmul funcțional, dar invizibil al energiei, qi gong-ul cultivă claritatea în trei moduri. Primul, datorită controlului energiei asupra esenței, crește foarte mult circulația la nivel cerebral a oxigenului și substanțelor nutritive prin sânge. Prin invadarea creierului cu esență și energie, qi gong-ul stimulează de asemenea și secrețiile de neurotransmițători vitali și hormoni cerebrali. Al doilea: qi gong-ul acționează ca un

dispozitiv de stimulare a alchimiei interne de transformare a energiei și transportare a acesteia. Ridică energia sexuală potentă din sacrum către coloană, unde este condensată și rafinată, apoi mai sus spre creier, unde crește energia cerebrală și este transformată în vitalitate spirituală. Al treilea : qi gong-ul intervine la nivelul sistemului nervos autonom și schimbă circuitul ramurii sale simpatice, epuizante, cu cel al ramurii parasimpatice, tonifiantă, calmantă. Aceasta liniștește întregul sistem nervos, echilibrează sistemul endocrin, armonizează energiile emoționale și calmează cortexul cerebral supraactiv, prin urmare aduce echilibrul și calmul necesar clarității mentale.

De vreme ce claritatea aparține tărâmului spiritului, meditația este metoda cea mai directă de cultivare a clarității. Întreaga alchimie a meditației poate fi rezumată în trei cuvinte care apar permanent în înțelepciunea și literatura taoistă : „Goliți-vă mintea”. A goli mintea înseamnă a reduce mintea la liniște și tăcere și a avea un echilibru emoțional cerut de claritatea mentală, realizat prin oprirea monologului interior al gândurilor discursive, arestarea celor Cinci Hoți ai distragerilor senzoriale și eliminarea zbuciumului reacțiilor emoționale necontrolate. Pe scurt, golirea minții înseamnă „curățarea oglinzii”, permițând așadar reflectarea clară a fenomenelor externe și percepțiilor spontane ale adevăratei realități.

În termenii anatomiei cerebrale, cortexul cerebral este cel care trebuie liniștit și redus la tăcere pentru a obține claritate mentală și percepții spontane, pentru că acolo trenul fără oprire al gândurilor scoate sunete zgomotoase, acoperind sensibilitățile subtile ale percepției intuitive. Meditația reduce la tăcere cortexul cerebral lăsând părțile mai sensibile ale creierului să implice conștiința.

Când adepții disciplinați cultivă claritatea la nivelele cele mai înalte cu ajutorul meditației și al altor practici, ei dezvoltă uneori puteri perceptive care transcendă simțurile obișnuite. Cunoscute sub numele de percepție extrasenzorială și *shen-tung* în chineză („reușite spirituale”), aceste puteri extraordinare includ clarviziunea, citirea gândurilor, viziunile spontane, percepțiile universale și capacitatea de a comunica cu spiritele. Aceste puteri apar numai în etapele cele mai avansate de practică, dar sunt și o amenințare pentru reușita finală spirituală prin tentarea adeptului de a le folosi greșit pentru profit și plăcere personală.

Folclorul spiritual asiatic este plin de atenționări împotriva abuzului percepțiilor extrasenzoriale pentru câștiguri materiale și mulți adepți au căzut în dizgrație în acest fel. Acest nivel de practică, ce arată că adeptul este în pragul iluminării, se află tot acolo unde încep și magia neagră și vrăjitoria. Este o manifestare avansată a clarității și intersecția finală pe drumul spre iluminare : un pas greșit în această etapă poate distruge o viață de exercițiu prin propulsarea adeptului pe drumul egocentric al puterii pământești. Adepții adevărați ai taoismului ignoră așadar aceste puteri – mai puțin când li se cere să îi ajute pe ceilalți în cazuri de urgență – și își continuă practica după această etapă către telul final.

Capitolul 20

Stăpânirea de sine

Prea mult foc te usucă.
Prea multă apă te inundă.
Acest dezechilibru poate fi controlat numai
prin cultivarea stabilității.

Chang Po-tuan (secolul al XI-lea d.Hr.)

Echilibrul se referă la starea stabilă a energiei homeostatice în care toate organele vitale ale organismului funcționează armonios și cele Trei Comori ale esenței, energiei și spiritului sunt conservate, nu epuizate. Așa cum am văzut, energia formează o punte de legătură între corp și minte și punctul de sprijin care păstrează funcțiile fiziologice și psihologice în echilibru. Când predomină „prea mult Foc” sau „prea multă Apă”, când yin și yang nu mai sunt echilibrate și când cele Cinci Energii Elementare ale organelor își pierd armonia naturală, atât corpul, cât și mintea manifestă un „dis-confort”, funcțiile mentale și fizice dau erori, iar imunitatea și rezistența sunt afectate.

În cultivarea echilibrului, aspectul energiei cu care lucrează alchimia taoistă este energia emoțională sau „energia în mișcare”. În medicina chineză, cele Șapte Emoții sunt considerate cauzele principale interne ale dezechilibrelor energetice care fac corpul vulnerabil în fața bolilor și degenerării. Fiecare emoție este asociată cu o pereche de organe vitale și energia principală care le controlează. Dintre toate tipurile de energie asociate cu viața umană, energiile emoționale sunt cel mai greu de controlat, iar când li se permite să fie excesive, tulbură mintea, dăunează imunității și scad vitalitatea, consumă și epuizează esența și energia. Spre deosebire de energia cerebrală care se găsește la nivelul capului, energia emoțională se găsește în inimă și nu ascultă de rațiune. Numai forța pură a voinței o poate controla.

Taoiștii se referă la emoții ca la o maimuță. Jucăușă, înșelătoare, fără odihnă și complet imprevizibilă, „mintea maimuță” a emoțiilor trece de la o extremă la alta, răspunde fără să gândească la stimulii externi trimiși de cele cinci simțuri. Am auzit cu toții vorba „maimuța vede, maimuța face”. Este exact modul în care emoțiile umane reacționează la lucrurile lumești. Toate energiile emoționale sunt provocate de percepțiile senzoriale. Dacă auzim un lucru pe care îl percepem ca pe o insultă, reacționăm instinctiv cu furie. Dacă vedem ceva ce considerăm că este sexy, răspundem cu dorință. Dacă primim o veste îngrijorătoare, reacționăm cu anxietate. În fiecare caz, emoția este declanșată de un eveniment exterior, adus în conștiință prin canalele senzoriale, unde creează un val intern de energie care inundă sistemul ca apa dintr-un dig spart, dezechilibrând energiile organelor, tulburând energiile yin și yang, declanșând răspunsuri imediate la stres și



alarmând mintea. Pe valul reacției emoțiilor necontrolate, atât corpul, cât și mintea sunt lăsate fără putere, căci Capul-răutăților emoțiilor absoarbe toată energia în timp ce gonește prin sistem.

În afară de faptul că ne fură sănătatea și vitalitatea, emoțiile reprezintă obstacolul cel mai mare în cultivarea spiritului prin distragerea energiei și atenției de la dezvoltarea internă către elementele perturbatoare exterioare și provocarea unui comportament care ne contrazice cele mai bune intenții. Emoțiile noastre ne sunt cei mai mari dușmani, și totuși medicina occidentală nu numai că ignoră consecințele patologice grave ale dezechilibrului emoțional, dar filosofia occidentală prezintă în mod romantic impulsurile eroice pentru a fi acceptate în loc să fie recunoscute drept instincte primitive care trebuie controlate de raționamentul elevat al conștiinței umane. În aceasta constă una dintre diferențele fundamentale ale tradițiilor orientală și occidentală, pentru că filosofia orientală identifică cu claritate emoțiile ca fiind obstacole în calea dezvoltării spirituale, poluanți ai clarității mentale, elemente distrugătoare ale relațiilor umane și dușmani ai voinței și rațiunii. Când asiaticii observă că occidentalii „au sentimente fierbinți”, vor să spună că reacționează exagerat din punct de vedere emoțional, prin urmare „supraîncălesc” relațiile umane cu energie emoțională nereținută.

Oricine se îndoiește de puterea distructivă a reacțiilor emoționale necontrolate trebuie să se gândească doar la „crimele pasionale” pentru a înțelege ideea. Crimele pasionale sunt manifestarea ultimă a conflictului străvechi dintre inimă și cap în viața umană. O ceartă minoră declanșează o criză majoră, iar în criza de furie care urmează, bărbatul își poate omorî propria soție sau cel mai bun prieten. O persoană iubită are un accident și moare, declanșând o durere atât de mare, încât cel care suferă pierderea se sinucide. Un soț își găsește soția în pat cu alt bărbat și este atât de măcinat de gelozie, încât înșfacă o armă și îi împușcă pe amândoi. Aceste lucruri se întâmplă în fiecare zi și sunt exemple clasice ale modului în care emoțiile necontrolate, mai exact lipsa de echilibru, pot determina oamenii să comită fapte pe care nu intenționau să le facă, distrugându-le propria viață și a altora numai pentru a face pe plac emoțiilor de moment. Capul răutăților și cei Cinci Hoți se asociază cu instinctele noastre de bază și provoacă un comportament care nu se potrivește cu judecata și interesele noastre pe termen lung. Singurul mod de a reține acești răufăcători și de a ne proteja de comportamentul lor criminal este să cultivăm echilibrul și să practicăm stăpânirea de sine.

Cultivarea echilibrului și a stăpânirii de sine

Stăpânirea de sine este manifestarea mentală a echilibrului emoțional și o cerință de bază pentru dezvoltarea spirituală. Asemenea tuturor elementelor din alchimia internă, echilibrul și stăpânirea de sine sunt interdependente. Fără echilibrul emoțional este imposibil să menținem stăpânirea mentală și fără stăpânire mentală este imposibil să cultivăm echilibrul emoțional.

În comparație cu sarcina de a îmblânzi și antrena maimuța sălbatică a emoțiilor, celelalte practici taoiste sunt floare la ureche. Cultivarea stăpânirii emoționale necesită o vigilență constantă și o autodisciplină riguroasă, altfel maimuța scapă și fură fructele exercițiilor practicate cu atâta grijă. Spre deosebire de alte încălcări ale practicilor, cum ar fi excesul de mâncare sau sex, complacerea în izbucniri emoționale precum furia, pofta

sexuală, teama sau gelozia poate anula un comportament disciplinat de o viață și a reprezentat căderea multor adepți chiar când ajunseseră aproape de reușita finală.

Echilibrul nu trebuie atins prin anihilarea emoțiilor, așa cum nici celibatul nu trebuie menținut prin castrare. Cultivarea echilibrului înseamnă aplicarea disciplinei și a conștiinței pentru a nu lăsa emoțiile nestăpânite. Înseamnă păstrarea în echilibru a energiilor interne prin reglarea reacțiilor emoționale la stimulii exteriori. În termenii alchimiei interne, înseamnă controlul inimii de către minte, nu a lăsa inima să galopeze fără control; înseamnă controlarea Focului cu Apa, nu a lăsa Focul să ardă toată esența și energia; înseamnă ghidarea emoțiilor cu înțelepciune și subordonarea instinctelor în fața voinței.

Ca formă de bază a energiei umane, emoțiile sunt o resursă importantă, dar trebuie antrenate și transformate astfel încât să sprijine, nu să oprească dezvoltarea spirituală. În budismul tibetan, iluminarea este atinsă prin fuzionarea compasiunii cu înțelepciunea. Fără căldura energiei emoționale a compasiunii, înțelepciunea este rece și calculată. Fără claritatea și percepția înțelepciunii, compasiunea este o intenție nobilă care nu poate fi niciodată pusă în aplicare.

Dar ce este compasiunea? Compasiunea este o formă altruistă de pasiune, o emoție egoistă transformată de înțelepciune în empatie pentru suferința celorlalți. Energia emoțională a compasiunii este la fel de puternică precum pasiunea obișnuită, dar în loc să risipească energia și să perturbe stăpânirea de sine cu accese de emoție nereținute, compasiunea concentrează energia și motivează voința pentru a folosi înțelepciunea și celelalte resurse personale în vederea ajutării oamenilor. În tradiția tibetană tantrică, compasiunea cultivată prin transformarea energiei emoționale obișnuite este cunoscută sub denumirea de „metodă abilă” pentru că îi permite adeptului să utilizeze cu abilitate mintea și energia în beneficiul celorlalți, dar și pentru dezvoltarea sa spirituală.

Deși meditația și qi gong-ul sunt de ajutor în cultivarea stăpânirii de sine datorită clarității și autocontrolului pe care le încurajează, ele nu sunt suficiente pentru a regla pe deplin reacțiile emoționale. Singurul mod eficient de controlare a reacțiilor emoționale și stabilizare fermă a echilibrului este prin practicarea stăpânirii de sine zi de zi în timpul situațiilor și activităților obișnuite. Acest tip de practică este cunoscut ca „meditația prin acțiune”. Viața emoțională este terenul de testare pentru meditație. Dacă furia, frica, dorințele sexuale, invidia și alte emoții conflictuale continuă să vă deranjeze liniștea minții, să tulbure echilibrul energetic intern, să întunece claritatea mentală și să conducă comportamentul pe gâi greșite, înseamnă că nu ați reușit să aplicați virtuțile și percepțiile experimentate în meditație în activitățile zilnice. Aceasta este o problemă des întâlnită și un mod de a o depăși este să încercați să impuneți o scurtă pauză între percepție și răspuns, mai ales în situațiile sensibile din punct de vedere emoțional, astfel încât mintea înțelepciunii să aibă șansa să regleze reacțiile înainte ca mintea emoțională să trimită energia către un răspuns grăbit și irevocabil. Această pauză între percepție și reacție este secretul de bază aplicat pentru a îmblânzi maimuța și a strânge lațul disciplinei mentale în jurul său.

Una dintre situațiile cele mai bune pentru cultivarea echilibrului și practicarea stăpânirii de sine este căsătoria. Apropierea și intimitatea căsătoriei provoacă gama completă de emoții și singurul mod de a opri maimuța emoțională din a distruge căsătoria este cultivarea stăpânirii de sine și a învăța cum să conduci inima cu ajutorul minții. Ca și yoga sexuală, care ar trebui să facă parte din fiecare căsnicie, „yoga emoțională” necesită reținere și reglare vigilentă a reacțiilor emoționale, astfel încât prin practicarea uneia să dezvoltați disciplina și voința de a o practica pe cealaltă.

Echilibrul emoțional este probabil virtutea taoistă cel mai greu de atins dintre toate, dar este indispensabil pentru progresul pe acest drum, mai ales în etapele înaintate de

practică. Fără ea, emoțiile vor capta în mod constant toată energia și vor neutraliza toate comenzile minții înțelepte. Rațiunea este de puțin ajutor în acest caz, deoarece rațiunea este controlată de egoul temporal, care acceptă mintea emoțională și raționalizează comportamentul pentru a-i satisface capriciile. Numai intenția fermă și conștiința alertă pot coordona puterea voinței necesară pentru a vă elibera de colții antroipoizi ai minții emoționale care se agață de egoul uman așa cum proverbiala „maimuță” a dependenței de droguri de agață de dependenți.

Pentru a cultiva echilibrul și a atinge stăpânirea de sine, primul pas constă în recunoașterea emoției ca pe un prădător al sănătății și vitalității și o otravă pentru dezvoltarea spirituală, și nu să o acceptăm ca pe un impuls romantic. Aceasta nu înseamnă numai să evităm răpsunsurile emoționale negative cum ar fi furia, frica și invidia, ci înseamnă și să uităm exaltarea emoțională și autoîmpăunarea cu succesul lumesc. Adeptul taoist din secolul al X-lea Tan Chiao a scris cele ce urmează despre acest subiect în lucrarea sa *Scrieri transformaționale* :

Emoția din inimă este ca otrava într-o substanță, ca focul mocnit în stuf – ar trebui să ne păzim de ea. Prin urmare, când își fac treaba, oamenii de valoare nu simt exaltare când li se recunoaște statutul, nu se simt mai valoroși când sunt lăudați, nu acordă atenție comportamentului familiar, nu devin suspicioși când sunt tratați cu superioritate și nu pot fi umiliți. Astfel, ei nu pot fi mișcați de emoții.

Capitolul 21

Longevitatea

Când cele Trei Comori ale esenței, energiei și spiritului rămân calme, ele vă hrănesc zilnic și vă fac puternici. Când sunt hiperactive, vă consumă zilnic și vă îmbătrânesc.

Wenzi (secolul I d.Hr.)

Longevitatea este fructul cel mai dulce din copacul sănătății taoiste. Nu numai că vă permite să vă bucurați și de celelalte fructe ale practicii, cum ar fi sănătatea, vitalitatea, claritatea și stăpânirea de sine, dar vă oferă și timpul și experiența necesare pentru a traversa cărările elevate ale dezvoltării spirituale și a arunca o privire la țelul final al iluminării sau al „nemuririi spirituale”.

„Motivul pentru care oamenii mor tineri în zilele noastre”, se spune în *Tratatul clasic al fetei simple*, „este că nu mai știu secretele Tao”. Asta a fost scris acum mai bine de 2.000 de ani, când China a intrat în „epoca modernă” și oamenii au început să „piardă Calea”. Îndepărtându-se de marele Drum al sănătății, longevității și conștiinței spirituale, oamenii preferă să rătăcească pe cărările înfundate ale dorințelor lumești, pe care sunt ademeniți de mașinațiunile emoționale ale Capului răutăților și înșelați de farsele senzoriale ale celor Cinci Hoți. De când civilizația i-a despărțit pe bărbați și pe femei de natură, viața oamenilor și-a pierdut armonia naturală.

Din perspectiva taoistă, natura a conceput corpul uman pentru a trăi în medie aproape 100 de ani, iar dacă luăm măsuri pentru a ne prelungi viața, ar trebui să putem trăi până la 150 de ani sau mai mult. Sunt multe exemple în istoria Chinei de persoane matusalemice care au trăit și mai mult, cel mai recent caz fiind un adept taoist și maestru specialist în plante medicinale din sud-vestul Chinei, numit Lee Ching-yuen, care a trăit mai mult de 250 de ani.

Lee Ching-yuen s-a născut în 1678, în timpul celui de-al șaptezecilea an al împăratului manciurian Kangxi. El a plecat de acasă la o vârstă fragedă și a călătorit în sudul Chinei cu un grup de comercianți de plante medicinale, de la care a învățat bazele științei plantelor. Ulterior, Lee a avut norocul să întâlnească mai mulți maeștri taoiști care l-au învățat alchimia internă și qi gong-ul și i-au arătat cum să utilizeze dieta și suplimentele din plante medicinale pentru a-și menține sănătatea și longevitatea.

Deși nu a fost strict vegetarian, Lee a consumat foarte puțină carne și o cantitate limitată de cereale și rădăcini. Dieta sa zilnică consta în principal din legume fierte, fructe proaspete și plante tonice. Plantele pe care le-a recomandat în primul rând pentru sănătate și prelungirea vieții au fost ginseng, *gotu kola*, *Polygonum multiflorum* și usturoi. Lee Chang-yuen nu a fost nici celibatar: în timpul lungii sale vieți a fost căsătorit de 14 ori

și până la momentul morții sale, în 1930, avea aproape 200 de descendenți în rândul familiei sale extinse. După moartea sa, oamenii de știință moderni i-au confirmat identitatea, i-au urmărit viața până la naștere și au verificat numărul de ani trăiți.

Viața lui Lee Ching-yuen demonstrează cât de bine funcționează tehnicile de longevitate taoiste atunci când sunt practicate corect. Ideea nu este numai să adăugăm ani vieții noastre, ci să adăugăm și viață anilor noștri, mai exact să ne menținem sănătatea și vitalitatea până la final. Lee Ching-yuen a continuat să facă plimbări lungi în munți până în ultimii ani de viață, a avut o viață sexuală activă mai bine de două secole, nu a ajuns niciodată senil, iar când a murit avea toți dinții și aproape tot părul. În zilele noastre, puțini oameni ajung la vârsta de 60 de ani în această stare.

Medicina modernă occidentală se bucură să susțină că a prelungit durata de viață cu mai bine de 20 de ani începând cu anii 1900, dar această declarație se bazează numai pe declinul dramatic al mortalității infantile, nu pe o sănătate mai bună sau o viață mai lungă pentru adulți. Mai multe studii au arătat că un cerșetor din India și un țăran din Mexic sunt mai sănătoși decât un student american și puțini oameni din societatea occidentală de astăzi ajung la bătrânețe cu corpul și mintea intacte. Dacă este adevărat că datorită tehnologiei medicale salvatoare de vieți un copil născut în SUA are mai multe șanse de supraviețuire decât în Africa sau în Orientul Mijlociu, SUA sunt acum pe locul 37 în lume la durata estimată de viață în cazul unei persoane de 20 de ani. Într-un articol publicat în *New York State Medical Journal*, dr. Norman Joliffe subliniază că, deși „în SUA durata de viață estimată la naștere este cea mai mare dintre toate țările civilizate ale lumii – la 40 de ani, durata de viață estimată în SUA este aproape de zero”. Starea de sănătate generală a întregii populații din SUA – de la copii la bătrâni – este descurajant de mică și continuă să se deterioreze. Să luăm în considerare următoarele date, ca exemplu :

- 98% dintre americani au o problemă dentară și peste 20 de milioane de adulți și-au pierdut toți dinții.
- Anual în SUA se înregistrează mai mult de 250 de milioane de cazuri de boli respiratorii acute și aproape la fel de multe cazuri de gastroenterită (inflamație acută a stomacului și intestinelor).
- Peste un milion de americane se îmbolnăvesc anual de afecțiuni inflamatorii pelviene.
- În 1900, în SUA cancerul era cauza decesului în 5% dintre cazuri, iar astăzi proporția este mai mare de 20%.
- 25% din populația SUA suferă de hipertensiune, iar bolile cardiovasculare sunt acum cauza a 53% din totalul deceselor, în comparație cu numai 18% în 1900.
- 25% din populația SUA suferă de o anumită formă de depresie cronică, anxietate sau tulburări emoționale, iar rata sinuciderilor este de zece ori mai mare decât în Marea Britanie sau Japonia. Violul, abuzul sexual al minorilor și alte forme de violență sunt de asemenea în creștere în SUA.

Acestea sunt doar câteva exemple ale catastrofei actuale din SUA în ceea ce privește sănătatea, dar sunt cu siguranță de ajuns pentru a confirma ceea ce a spus maestrul taoist Chang San-feng acum 600 de ani, că „știința medicală poate îmbolnăvi o națiune”, pentru că această criză a apărut din cauza neglijenței asistenței medicale convenționale. Acea neglijență include nerecunoașterea adevăratelor cauze ale bolilor umane, insuccesul în a institui îngrijiri preventive și imposibilitatea medicilor și a pacienților americani de a beneficia de teorii și terapii medicale alternative.

Chiar și președinții americani încep să cedeze în fața crizei din sănătate care afectează SUA : Ronald Reagan a trebuit să se opereze și să i se scoată o parte din colon din cauza excrescențelor precanceroase cauzate de dieta standard americană ; președintele Bush, la fel ca și soția sa și câinele său, suferă de o boală autoimună, iar președintele Clinton este un entuziast al mâncării nesănătoase care are probleme legate de alergii. Să comparăm sănătatea lor cu cea a liderilor chinezi cum ar fi Deng Xiaoping, care încă reușește să rămână destul de sănătos pentru a deține puterea la vârsta de 88 de ani, în ciuda faptului că fumează de o viață. În Asia, toate persoanele influente, cum ar fi prim-miniștrii și președinții, conducătorii militari și liderii corporatiști, combină medicina orientală cu cea occidentală, terapiile tradiționale și tehnologiile moderne în beneficiul sănătății lor, cu rezultate pozitive evidente.

În tradiția taoistă, scopul principal al cultivării longevității fizice este de a-i oferi adeptului mai mult timp și experiență pentru a-și completa practica spirituală, nu numai a trăi în plus câțiva ani sau zeci de ani. Dacă singurul scop al prelungirii vieții este de a vă bucura câțiva ani în plus de plăceri senzuale, atunci vă pierdeți timpul și energia cu aceste practici, deoarece autodisciplina și reținerile pe care le impune nu permit acel stil de viață. Cei care doresc asta își pot petrece viața întreagă dansând cu cei Cinci Hoți și Capul răutăților și să moară tineri, dar pe deplin sătui.

Un alt motiv pentru prelungirea vieții corporale, în tradiția asiatică, este acela de a permite maestrilor realizați să își continue predarea și transmiterea cunoștințelor lor discipolilor. Într-adevăr, în școlile de budism Mahayana, scopul iluminării în sine este de a-i ajuta pe ceilalți să găsească calea și să ajungă la același scop, nu să „se ridice la ceruri” de unul singur. Maeștrii pe deplin iluminați care trec prin libertatea și fericirea „nemuririi spirituale” au câștigat acest lucru cu suferință, prin vieți nenumărate și au ales să se întoarcă o dată și încă o dată în această „lume prăfuită pentru a-i elibera pe ceilalți din suferință. Sunt cunoscuți sub numele de „bodhisattva” sau „cei treziți” și fără ei restul lumii nu ar avea de la cine să primească sfaturi spirituale. Bodhisattva apar în multe forme, în toate culturile și societățile, nu numai în lumea budistă, și ei îi învață pe ceilalți conform tradițiilor și nevoilor oamenilor printre care s-au născut. Prin prelungirea vieții cât mai mult posibil, acești învățători spirituali sunt capabili să continue misiunea cea bună în această lume și să împartă înțelepciunea lor cu ceilalți, dar acest lucru este posibil când longevitatea lor este bazată pe sănătate și vitalitate.

Nu are niciun rost să trăiești până la vârsta de 95 de ani dacă ultimii 25 sunt petrecuți într-un salon de spital sau într-o casă de bătrâni. Iar folosirea tehnologiei medicale moderne pentru a menține în viață cazurile pierdute cu cheltuieli enorme și traume pentru familiile lor este un abuz nefericit al științei medicale, ale cărei resurse limitate ar fi mult mai bine cheltuite dacă ar menține sănătatea și ar vindeca persoanele cu șanse de însănătoșire.

Cultivarea longevității

Longevitatea este rezultatul concret în plan fizic al practicării disciplinelor taoiste prezentate în această carte și în *Tao pentru SS&L*. În cele ce urmează, vom revedea pe scurt unii dintre cei mai importanți factori în cultivarea tipului de longevitate care vin în sprijinul sănătății și vitalității.

Mediul

Factorii de mediu cei mai importanți sunt calitatea aerului și natura câmpului electromagnetic cel mai puternic din mediu. Aerul foarte poluat dăunează longevității și vitalității luându-le oamenilor care îl respiră energia vitală din atmosferă transportată de ioni negativi. Clădirile de beton armat, aerul condiționat și încălzirea centralizată dăunează de asemenea energiei vitale din aer. Apropierea de liniile electrice, transformatoare, transmițătoare cu microunde și alte surse de câmpuri electromagnetice artificiale inhibă funcțiile glandelor pineală și pituitară și ale altor părți ale creierului și slăbesc imunitatea prin dezechilibrarea sistemelor energetice umane.

Dieta și nutriția

Dietele standard moderne cu alimente procesate și bine prăjite dăunează sănătății și longevității pentru că lipsesc organismul de substanțele nutritive vitale și enzimele necesare pentru refacere și protejare. Problema este agravată și mai mult de tulburările digestive și produsele auxiliare toxice generate de combinarea nefericită a alimentelor, cum ar fi amestecarea amidonului cu proteinele sau încheierea unei mese copioase prin consumarea de fructe. Dietele taoiste ar trebui să respecte regulile trofologiei (știința nutriției), să elimine toate alimentele procesate și să includă cel puțin 30 până la 50% mâncare proaspătă. O dietă corectă trebuie să includă de asemenea apă pură, care nu este contaminată cu metale grele și substanțe chimice toxice.

Echilibrul emoțional

Echilibrul emoțional și stăpânirea de sine mentală sunt factori interdependenți fără de care nu putem menține echilibrul sănătos al energiilor interne pe care se bazează longevitatea. Reacțiile emoționale necontrolate dăunează grav vitalității și imunității, afectează organele interne prin dereglarea energiilor lor, distrag mintea și epuizează spiritul. Cu cât îmbătrânim, cu atât devine mai important echilibrul emoțional pentru o viață durabilă. În lumea modernă, stresul cronic este factorul care dezechilibrează cel mai mult balanța necesară pentru cultivarea longevității.

Disciplina sexuală

Având o importanță specială pentru bărbați, disciplina sexuală conservă și cultivă energia internă și permite transformarea esenței în energie și a energiei sexuale în vitalitate spirituală. Yoga taoistă sexuală este o metodă eficientă pentru a schimba și a echilibra energie vitală cu partenerul și a cultiva vitalitatea sexuală care prelungește viața. Prin continuarea vieții sexuale la o vârstă înaintată în așa fel încât să încurajeze, nu să submineze vitalitatea sexuală, corpul este oprit din declanșarea „degenerării planificate” pe care natura o folosește pentru a elimina speciile slabe și cu deficiențe fizice din plaja genetică.

Suplimentele

Numai dieta și exercițiile nu sunt suficiente pentru a combate poluarea din mediu, a ajuta la menținerea sănătății și imunității și a cultiva longevitatea. Suplimentele de antioxidanți, mai ales vitaminele și mineralele, sunt esențiale pentru protejarea corpului de acumulările critice de radicali liberi. Suplimentele de enzime sunt necesare pentru a compensa dietele în care enzimele nu sunt prezente, iar suplimentele tonice pe bază de plante medicinale stimulează sistemul endocrin pentru a secreta hormonii vitali necesari longevității.

Exercițiile și respirația

Exercițiile zilnice din gama ușoară, înceată, ritmică mențin încheieturile flexibile, tonifică tendoanele și mușchii și încurajează circulația esenței și a energiei în întregul sistem. Respirația profundă acționează ca „o a doua inimă” în circulația sângelui, trece sistemul nervos pe circuitul parasimpatic care regenerează și crește imunitatea, mărește hrănirea și curățarea țesuturilor prin circulația sângelui și stimulează biofeedbackul pozitiv dintre sistemul endocrin și cel nervos. Împreună, exercițiile ușoare și respirația profundă formează baza practicii qi gong care rămâne una dintre cele mai importante discipline taoiste pentru promovarea sănătății și prelungirea vieții.

Postul

Postul este cea mai eficientă metodă de purificare a sângelui, organelor și tuturor țesuturilor, iar în aceste vremuri cu o poluare crescută este mai important ca niciodată în prevenirea degenerării premature a corpului din cauza toxicității. Testele de laborator pe șobolani și alte animale au arătat că postul periodic crește durata de viață cu aproape 50%.

Claritatea

Claritatea mentală este esențială pentru cultivarea longevității, pentru că fără ea adeptul nu poate fi disciplinat și nu are înțelegerea necesară pentru susținerea practicilor Tao. Claritatea îmbunătățește percepțiile senzoriale, precum și concepțiile mentale bazate pe percepții. Claritatea nu îl lasă pe adept să fie păcălit de cei Cinci Hoți și încurajează stăpânirea necesară pentru a cultiva echilibrul emoțional. Claritatea îi permite de asemenea adeptului să distingă adevărul de fals, să păstreze controlul minții asupra inimii, să regleze Focul emoțiilor cu Apa înțelepciunii și să nu se abată de la Tao, fără a fi distras de cărările lăturalnice ale vieții.

Longevitatea și nemurirea

Încă de la începuturile alchimiei taoiste, adepții au confundat longevitatea cu nemurirea, atât pe plan fizic, cât și spiritual. În planul fizic, nemurirea corpului este imposibilă, căci

toate formele de materie se dezintegrează mai devreme sau mai târziu și se întorc la starea amorfă de energie pură sau elemente inerte. Corpul uman poate fi făcut să trăiască mult mai mult decât durata medie de viață, dar nu poate trăi pentru totdeauna.

La nivel spiritual, la care nemurirea pe deplin conștientă poate fi atinsă, unii adepți încă fac greșeala să creadă că își pot extinde fără limită existența egoului lor personal după moartea corpului fizic. Aceasta este doar o gândire iluzorie provocată de dorința egoului de a încarna nemurirea. De fapt, pentru a atinge acest tip de nemurire asociată cu iluminarea deplină, trebuie anihilat egoul în această viață, înaintea morții, pentru că egoul este sursa dorințelor și iluziilor care întunecă conștiința luminată și trage spiritul înapoi la existența corpului fizic în repetate rânduri. Dacă în momentul morții suntem încă păcăliți de iluziile și dorințele egoului exprimate în unde ale creierului, aceste iluzii și dorințe sunt trecute „pe lumea cealaltă” și devin forța conducătoare care stabilește circumstanțele următoarei încarnări.

După moarte, corpul fizic se descompune în elementele constitutive și se întoarce în pământ, „din pământ suntem și în pământ vom merge”, în timp ce spiritul merge în „rai”, „iad”, „purgatoriu” sau orice alt tărâm fără formă dictat de propriile înclinații și acțiuni din trecut („karma”). Dacă spiritul nu a renunțat la iluziile și dorințele egoului și nu a devenit iluminat pe deplin înaintea morții, mai devreme sau mai târziu gravitează spre o altă lume materială și ia din nou forma fizică a corpului. Dar ce se întâmplă cu egoul sau „sinele” în timpul acestui carusel de existențe ciclice? Ca o fantomă creată de mintea umană pentru a însoți corpul fizic, egoul se dizolvă împreună cu corpul la moarte și nicio putere cerească sau telurică nu îl poate face să reziste după moartea gazdei sale. Așa cum se spune în textul clasic taoist *Huainanzi*: „Spiritul aparține raiului, iar corpul aparține pământului. Când spiritul se întoarce în casa sa din rai, iar corpul revine la rădăcinile sale din pământ, atunci unde este sinele individual?”.

Lecțiile de bază pentru conștiința iluminată pot fi învățate numai la „școala greutăților” din viața fizică, dar scopul final al nemuririi spirituale poate fi îndeplinit numai în afara limitărilor corpului. Așa cum spune un vechi proverb taoist, „fără corp Tao nu poate fi atins; cu trupul, adevărul nu poate fi înțeles”. Conform părerilor taoiste și budiste, unicul scop al vieții fizice ciclice este evoluția spirituală, iar forța conducătoare a reîncarnării este dată de tendințele karmice acumulate de la o viață la alta prin acțiunile făcute din ignoranță, poftă trupească, lăcomie, mânie, invidie și alte dorințe și iluzii. Dacă nu reușim să corectăm aceste defecte spirituale și să evoluăm la o conștiință mai înaltă, trebuie să continuăm să luăm lecții. Longevitatea prin urmare accelerează evoluția spirituală și croiește drumul spre nemurirea spirituală prin prelungirea participării noastre la „școala vieții”, dându-ne ocazia să studiem sub îndrumarea măștrilor realizați și să terminăm programa necesară pentru a „absolvi” și a merge către tărâmurile mai înalte rezervate iluminării spirituale.

Corpul este așadar mijlocul pentru longevitate, în timp ce spiritul este mijlocul pentru nemurire. Este extrem de important să realizăm, totuși, că mijlocul spiritual prin care este atinsă nemurirea nu este egoul personal, ci „perla strălucitoare” a conștiinței primordiale pe care egoul o suprimă din copilărie până la moarte sub masca „sinelui”. În loc să vă identifice ca pe un individ diferit de ceilalți, spiritul primordial vă identifică ca pe unul la fel cu ceilalți, o picătură de apă din oceanul conștiinței universale. Iluminarea este atinsă când identificăm mintea noastră cu oceanul, nu cu picătura, punct în care realizăm că adevărul suprem și conștiința noastră se largesc pentru a cuprinde întregul univers.

Calea Tao ne conduce fără greș la poarta acelei înțelegeri că putem trece pragul acelei porți și putem trăi pentru totdeauna în tărâmul imaculat, infinit și nemuritor al spiritului

primordial dacă lăsăm dorințele și iluziile în urma noastră când murim. Nemurirea spirituală poate fi atinsă numai după ce învingem complet dorințele și iluziile care ne propagă în existența ciclică. Acesta este înțelesul drumului de la finit la infinit, recunoscând adevărul de fals, despărțind realul de artificial și obținând permanență prin efemeritate.

Pământul devine astfel scara către cer, iar efemeritatea vieții trupești devine un mod de cultivare a permanenței conștiinței spirituale. Cu cât aveți mai mult timp în această viață ca ființă muritoare pe pământ, cu atât mai mari sunt șansele de a câștiga meritele necesare unei nașteri permanente pentru spiritul nemuritor în „cer”. Imaginea taoistă despre „rai” nu este aceeași cu cea iudeo-creștină și islamică, a unui club privat din tărâmul norilor rezervat exclusiv membrilor cu aceeași credință, care se bucură de fericirea eternă. Pentru taoiști, „raiul” este întregul univers, iar „ridicarea în rai” înseamnă clarificarea și lărgirea conștiinței pentru a deveni *una* și aceeași cu sursa creației. Pentru a face acest lucru, trebuie să lăsați egoul împreună cu corpul, la moarte, iar pentru aceasta trebuie să atingeți conștiința iluminată în corpul de acum. Așa cum se explica în *Wenzi* acum 2.000 de ani: „Deși corpul moare, spiritul este nemuritor. Când folosiți nemurirea spiritului pentru a răspunde la efemeritatea vieții, transcendeți limitele temporale ale timpului și spațiului. Efemeritatea se întoarce la non existența din care s-a ridicat, în timp ce spiritul permanent coexistă cu întregul univers pentru totdeauna”.

Partea a IV-a

Noii hibrizi : grefarea Orientului cu Occidentul

Capitolul 22

Noua Medicină

Medicii tradiționaliști din Occident ar trebui să-și abandoneze prejudecățile și să valorifice diferențele dintre sisteme. Ar trebui să prețuiască bunul-simț comun al ambelor sisteme, să arunce ceea ce este nefolositor și dăunător și să se lupte pentru creșterea deplină și dezvoltarea celor mai bune aspecte din ambele sisteme, astfel încât să le includă pe amândouă și să creeze o nouă știință medicală.

Chen Li-fu, Colegiul Medicilor Chinezi, Taiwan (1984)

În toată lumea, astăzi, medicii tradiționaliști conduc o revoluție tăcută prin combinarea tehnologiei medicale moderne cu terapiile holistice tradiționale pentru a aduce o abordare nouă în sănătatea umană cunoscută sub numele de „Noua Medicină”. În timp ce medicina occidentală convențională continuă să se bazeze orbește pe tehnologia din ce în ce mai complexă și mai costisitoare care tratează corpul uman ca și cum ar fi o mașină și de multe ori cauzează mai multe probleme decât rezolvă, practicienii Noii Medicine selecționează informații din arhivele medicale vechi în lumina științei moderne pentru a învia terapiile tradiționale oprimate în mod deliberat la începutul secolului de susținătorii abordării alopate, chimico-mecaniciste. Prin combinarea îndrăzneții a celor mai bune aspecte din Orient și din Occident și renunțarea la „ceea ce este nefolositor sau dăunător” din amândouă, acești pionieri ai medicinei creează o știință medicală hibrid în care criteriile principale pentru stabilirea valorii tratamentelor mai vechi sau mai noi este de fapt eficiența lor. Eficiența Noii Medicine în practică este tocmai cauza pentru care medicina convențională occidentală își exprimă ostilitatea atât de virulent, deoarece, asemenea tuturor revoluțiilor, noua revoluție medicală amenință să detroneze autoritățile și să stabilească o nouă ordine a priorităților.

În China, Japonia, Coreea și în alte țări orientale, precum și în Rusia și Scandinavia, Noua Medicină progresează rapid, datorită atitudinii pragmatice față de știință temperată de un respect sănătos față de tradiție, care le permite să absoarbă noul fără să arunce vechiul la coș. În China, Noua Medicină le-a permis autorităților medicale să păstreze o populație de peste un miliard de locuitori într-o stare de sănătate mai bună decât media populației din SUA, așa cum au arătat numeroase studii, la un cost pe cap de locuitor care se ridică doar la o mică parte din suma pe care americanii o plătesc pentru asistența medicală. Cunoscuți drept „doctorii desculți”, echipele de terapeuți instruiți prin metodele hibride din Noua Medicină circulă în toată China, îmbinând ingenios plantele medicinale și medicamentele, acupunctura și chirurgia, masajul și injecțiile și abordând pacientul ca pe un caz unic, și nu aplicând regulile ca la carte, așa cum fac mulți medici occidentali. Cu siguranță, tehnologia medicală modernă a jucat un rol important în sănătatea și

vitalitatea societăților din Asia de Est, dar numai pentru că a fost folosită în contextul conceptelor și terapiilor tradiționale, nu ca un substitut al acestora. Spre deosebire de această situație, prejudecățile conceptuale și culturale, precum și ostilitatea profesională față de sistemele tradiționale orientale continuă să lipsească multe societăți occidentale de terapii sigure, eficiente și necostisitoare.

Recunoscută clar în Orient, dar mult ignorată în Occident, starea de sănătate a fiecărui individ este un factor vital pentru starea de sănătate a națiunii. Un motiv pentru creșterea economică din Asia de Est a fost energia umană. Știința medicală a unei națiuni stabilește starea de sănătate a cetățenilor și are prin urmare o influență decisivă asupra comportamentului și performanțelor națiunii ca întreg. Chang San-feng, maestru taoist în meditație, medicină și arte marțiale, a rezumat acest subiect acum 600 de ani :

Știința medicală poate energiza o națiune, dar poate de asemenea îmbolnăvi o națiune. Medicina poate aduce viață, dar poate și ucide. Prin urmare, trebuie să fim foarte atenți la aplicare ei... Recomand ca cei care studiază și predau științele sociale să includă și studiul științei medicale în programele lor... Nu trebuie să subestimăm niciodată importanța științei medicale.

Noua Medicină reintegrează factorul uman în asistența medicală fără a renunța la inovațiile tehnologice folosite. În loc să aștepte ca boala să se stabilizeze în organism, pentru a trata apoi simptomele superficiale cu medicamente chimice de urgență, Noua Medicină mută atenția pe prevenirea bolilor prin aplicarea metodelor holistice care îmbunătățesc mecanismele de apărare ale organismului. Când boala invadează corpul în ciuda măsurilor preventive, Noua Medicină folosește tehnologia modernă de diagnosticare pentru a „urmări cursul” simptomelor înapoi la sursa bolii, apoi o tratează cu terapii tradiționale care stimulează mecanismele de vindecare ale corpului. Noua Medicină este o veste rea pentru spitale, firme farmaceutice și doctorii alopați ale căror mijloace de existență depind de tratarea, și nu de prevenirea bolilor, dar este lumina de la capătul tunelului pentru oamenii care au obosit să își petreacă viața căutând în întuneric, cu boli una după alta și operații care costă o avere fără oferirea unei alinări de durată. Sunt vești bune pentru specialiștii care iau în serios jurământul lui Hipocrate de a-și dedica viața prevenirii și vindecării suferinței umane. Așa cum a scris maestrul Chang San-feng : „Doctorii ar trebui să se ocupe de urgențele medicale fără a le folosi pentru a-și promova reputația și ar trebui să trateze suferința fără a se gândi la câți bani vor primi pentru asta”.

Câteva game de prevenire

Se spune că „câteva game de prevenire valorează cât un kilogram de medicamente”, dar în lumina creșterii virulenței bolilor moderne, rata de schimb este mai degrabă de câteva game la o tonă. Măsurile de prevenție fac diferența dintre viață și moarte sau, și mai rău, dintre viață și suferința îndelungată și moartea lentă în cazul bolilor cronice și debilității.

Îngrijirea preventivă a fost dintotdeauna marca tradiției chineze și a sistemelor medicale orientale. Un citat des menționat din *Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben* se spun următoarele :

Doctorii înțelepți nu așteaptă până ce apare boala ca să o trateze, ei o tratează înainte să apară. Nu așteaptă stările în care au pierdut controlul, ci le tratează înainte să piardă controlul. Administrarea medicamentelor în cazul bolilor care sunt deja instalate și tratarea stărilor pentru care controlul este deja pierdut este ca și cum am începe să săpăm pentru o fântână după ce am murit deja de sete sau am organiza o armată după ce am fost deja invadați de dușmani. Aceste măsuri nu ar fi luate prea târziu?

Medicii tradiționaliști privesc boala ca pe un eșec al metodelor preventive, nu ca pe o ocazie de a testa medicamente noi pe pacienți. Pacienții occidentali sunt și ei de vină pentru această stare critică în aceeași măsură ca medicii, pentru că pur și simplu nu vor să își asume responsabilitatea de a învăța despre sănătate și nici nu vor să practice disciplina necesară pentru a-și proteja sănătatea, astfel că depind de doctori să le repare corpul ori de câte ori ceva nu e în regulă, așa cum depind și de mecanic să le repare mașina. (Și asemenea mecanicilor, medicii alopați depind de echipamentul de tehnologie înaltă și substanțele chimice nocive, acestea fiind uneltele lor.) Chang San-feng a menționat această problemă acum 600 de ani în China:

Eu le sugerez doctorilor să îi întrebe pe pacienți cu atenție despre debutul și dezvoltarea bolilor lor, în loc să folosească bolile pacienților pentru a testa medicamente noi. Le sugerez de asemenea pacienților să încerce să înțeleagă cauzele propriilor boli înainte să meargă la doctor, în loc să își riște viața orbește testând abilitățile medicilor. Pacienții sunt de vină pentru că își riscă viața testând abilitățile doctorilor, iar doctorii sunt de vină pentru că testează medicamente noi pe pacienți.

De-a lungul celor 5.000 de ani de istorie înregistrată a Chinei, prevenirea a rămas principiul călăuzitor în menținerea sănătății umane, iar esența, energia și spiritul de care depinde sănătatea au fost prețuite și protejate ca adevărate „comori” ale vieții. Sănătatea a fost privită ca o responsabilitate principală a individului, iar boala ca o greșeală legată de stilul de viață. Cea mai mare valoare din tradiția medicală chineză pentru medicina modernă constă în metodele simple, dar eficiente pe care le-au dezvoltat medicii chinezi pentru cultivarea sănătății mentale și fizice, echilibrând esența și energia, prevenind bolile și degenerarea și prelungind viața. Ei și-au notat descoperirile în arhivele Chinei antice, iar acestea rămân valabile și astăzi.

Medicina modernă a pierdut complet din vedere rolul vital jucat în sănătatea umană de factorii nonfizici cum ar fi gândurile, emoțiile, energiile interne și anomaliile din mediul extern. Multe boli cronice, cum ar fi migrenele și tensiunea mărită, sunt cauzate și întreținute de furie, stres, disensiuni în familie, supraentuziasm și alte răspunsuri emoționale necontrolate care se joacă cu echilibrul delicat al esenței și energiei. În cel mai bun caz, medicamentele pot avea rezultate simptomatice temporare, dar nu fac nimic pentru a elimina cauzele și de multe ori agravează mai mult dezechilibrele biochimice de fond provocate de stres și tulburări emoționale.

Violența indirectă experimentată în fața televizorului, de exemplu, provoacă răspunsuri fiziologice în corpul privitorului, mai ales la nivelul creierului și al sistemului endocrin, iar dezechilibrele biochimice cauzate de răspunsurile emoționale la aceste crime senzoriale pot fi detectate în teste de laborator la sânge. În timp ce sexul și violența din programele de televiziune și din filme oferă emoții ieftine privitorului și profituri mari producătorilor, acest lucru are costuri mari pentru sănătatea umană, deși deseori acele costuri rămân ascunse mult timp. În societățile orientale tradiționale, femeile însărcinate sunt observate

atent pentru a nu vedea sau auzi imagini sau sunete neplăcute, mai ales cele care inspiră furie, frică, suferință sau alte răspunsuri emoționale extreme, pentru a nu elibera adrenalină, cortizon și alte substanțe biochimice periculoase și apoi transferate prin sânge la fătul în dezvoltare. Aceasta ar putea preveni anomalii fizice, mentale și emoționale la copii.

În lumea modernă, mâncarea a devenit o cauză a bolilor și nu un apărător al sănătății. Privită înainte drept pilonul central al vieții și medicamentul cel mai eficient, mâncarea este acum un factor care contribuie la îmbolnăvirea de cancer, de boli cardiace, artrită, boli mentale și multe alte afecțiuni patologice. Prin monopolul virtual al cartelurilor industriale și agricole, alimentele sunt procesate și ambalate pentru a produce profit și pentru a avea o viață lungă pe raft, nu pentru a ajuta sănătatea și a prelungi viața. Pare incredibil că autoritățile din sănătate permit utilizarea fără restricții a uleiurilor vegetale hidrogenate, a zahărului rafinat, a conservanților chimici, a pesticidelor toxice și a peste 5.000 de aditivi alimentari artificiali despre care s-a dovedit în repetate rânduri că provoacă cancer, dăunează imunității și erodează sănătatea umană, în timp ce restricționează utilizarea plantelor medicinale, a acupuncturii, postului și a altor terapii tradiționale despre care s-a dovedit că previn și vindecă tocmai acele boli cauzate de substanțele chimice din apă și alimente.

Practica medicală ghidată greșit cauzează mai mult rău decât vindecă, așa cum arată faptul că mulți pacienți bolnavi de cancer care renunță la tratamentele convenționale cum ar fi chimioterapia, operațiile și radiatiile și aleg să lase natura să își urmeze cursul trăiesc mai mult decât cei care acceptă terapiile chimice și mecanice. Tratamentul convențional pentru cancer dăunează sângelui, ficatului și sistemului imunitar atât de grav, încât dacă nu dă rezultate, așa cum se întâmplă de obicei, pacientul nu mai poate alege să încerce terapii alternative holistice pentru că acestea pot lucra numai împreună cu mecanismele de apărare naturale ale organismului. Prin urmare, pentru tratarea cancerului, mai întâi trebuie luate în considerare tratamentele alternative, deoarece chiar dacă nu ajută, cel puțin nu fac rău și apoi pot fi lăsați medicii convenționali să încerce să otrăvească, să ardă sau să taie cancerul din organism dacă se dorește acest lucru.

Medicina modernă a fost și mai mult indusă în eroare de tendința frecventă de a fragmenta asistența medicală în specializări din ce în ce mai înguste. Este condusă o vânătoare constantă împotriva virusurilor și a altor microbi învinovați pentru bolile noastre, iar corpul uman este folosit ca un câmp de bătaie împotriva lor. În loc să fie păstrată sănătatea și să fie prevenite bolile, această abordare așteaptă ca boala să lovească, apoi declară război cu arme și mai periculoase. Într-un editorial care a apărut în aprilie 1987 în *New England Journal of Medicine*, nevoia presantă pentru „mai multe convenții realiste” în asistența medicală modernă a fost exprimată în felul următor :

Știința este un profesor dur, iar în lumina dovezilor în creștere care sugerează că toxicitatea este în mare parte confirmată de cercetările științifice, poate că este vremea să reanalizăm dacă standardele științifice cu dovada cauzalității – în așteptarea corpurilor să decadă – nu ar trebui să lase loc politicilor preventive care sunt satisfăcute de convenții mai realiste și care duc la o acțiune mai rapidă.

Corpurile au început deja să se degradeze. Între timp, eficacitatea politică și științifică continuă să obstrucționeze implementarea politicilor de asistență preventivă care speră să împiedice valul în creștere al bolilor și degenerării umane. În cele ce urmează vom arunca o privire asupra celor mai evidente remedii în travesti din medicina alopatică modernă, apoi vom discuta o parte dintre cele mai inovatoare abordări în domeniul medical concepute

de Noua Medicină prin fuzionarea tehnologiei moderne cu terapiile tradiționale, combinând filosofia orientală cu știința occidentală și aplicând câteva grame de prevenire pentru a scăpa de o tonă de boală.

Remedii care omoară

Medicamentele prescrise atât de ușor de medicii alopați alungă doar simptomele clare ale bolii, în special durerea, dar nu fac nimic pentru a elimina cauzele, care de multe ori sunt ascunse departe de simptome. Oamenii devin dependenți de aceste medicamente, le folosesc încontinuu până ce dezvoltă o toleranță la ele, apoi trec la substanțe chimice mai puternice. Deseori medicamentele însele agravează starea sau cauzează alte dureri în sistemul energetic al organului afectat. Următorul pas este operația.

Antibioticele, elemente imunosupresive puternice, sunt prescrise pentru zeci de afecțiuni obișnuite. În procesul de omorâre a bacteriilor pentru care sunt prescrise, ele omoară și lactobacteriile „prietenoase” din intestine, îngreunând digestia și asimilarea substanțelor nutritive într-un moment în care corpul are nevoie cel mai mult de ele. Lactobacteriile sunt singurele elemente din corp care țin candida și alte infecții cu ciuperci sub control, așa că ori de câte ori luați o doză de antibiotice, candida are câmp liber și se întinde ca focul în tot sistemul. Un efect principal al infecției cu candida este slăbirea sistemului imunitar, ceea ce înseamnă că medicamentul pe care îl luați pentru a combate boala dăunează mecanismului natural de luptă împotriva ei.

Antibioticele consumă substanțele nutritive, prin urmare agravează orice stare pentru care le luați. Printre substanțele nutritive pe care le distrug se numără vitaminele B₁₂, B₆ și B₁, vitamina K, acidul folic, fierul, calciul și magneziul. Când sunt luate în combinație cu corticosteroizi, care sunt de obicei prescrși pentru toate tipurile de afecțiuni, îngheață sistemul imunitar. În anii 1970, o combinație de antibiotice, în special tetraciclină și corticosteroizi, era foarte populară în rândul homosexualilor, fiind administrată înainte de a merge la piscinele din San Francisco, Los Angeles și New York. Făceau aceasta crezând în mod greșit că îi va proteja de bolile de piele și cele venerice. În rândul vizitatorilor acestor piscine din cele trei orașe au fost identificate primele cazuri de SIDA, simptomul principal și cauza decesului fiind pneumonia cu *Pneumocystis carinii*. În decembrie 1984, în revista *Infection and Immunity*, Peter Waltzer a raportat: „Șobolanii cărora li s-au administrat corticosteroizi, au avut o dietă cu puține proteine și tetraciclină au dezvoltat în mod spontan pneumonie cu *Pneumocystis carinii* în aproximativ opt săptămâni printr-un mecanism de reactivare a unei infecții latente”. Dietele cu puține proteine sunt obișnuite în rândul consumatorilor de medicamente, deoarece medicamentele, inclusiv antibioticele, opresc abilitatea aparatului digestiv de a descompune și procesa proteinele complexe, care sunt sursa principală de aminoacizi pe care corpul îi folosește la producerea enzimelor, celulelor albe, hormonilor și a altor factori imunitari.

Ținând cont de dovezile împotriva antibioticelor, ar trebui să vă gândiți de două ori înainte de a le utiliza, iar atunci când o faceți, ar trebui să măriți doza zilnică de vitamine și suplimente minerale pentru a compensa substanțele nutritive pierdute și să luați o sursă suplimentară de lactobacterii, cum ar fi Rejuvelac, pentru a reface flora intestinală distrusă de antibiotice.

Medicamentele prescrise de obicei pentru hipertensiune sunt un alt exemplu de așa-numite remedii care agravează starea pe care se presupune că o elimină. Tensiunea normală depinde în parte de aportul adecvat de minerale, potasiu, magneziu și sodiu din sânge. Medicamentele prescrise pentru această afecțiune încurajează eliminarea mineralelor prin urină, așadar prelungesc starea problematică și cauzează dependență de medicamente. Mai multe studii au arătat că persoanele cu o tensiune moderată care nu iau deloc medicamente trăiesc mai mult decât cei care iau medicamentele prescrise.

Medicamentele pentru artrită sunt un alt caz. Artrita este deseori cauzată de toxinele intestinale care sunt absorbite în sânge prin osmoză prin regiunile slăbite ale pereților intestinali. Pentru a preveni astfel de intoxicații, sângele depune aceste toxine în încheieturi, unde se adună sub formă de cristale și cauzează artrita. Medicamentele prescrise de obicei pentru artrită, cum ar fi aspirina, au cauzat, așa cum se știe, hemoragii intestinale, prin urmare au slăbit și mai mult pereții intestinali și au făcut și mai mult loc toxinelor să treacă în sânge. Aceasta agravează și mai mult artrita, făcându-l pe pacient să ia și mai multe medicamente pentru eliminarea simptomelor. Cauza principală a hemoragiei stomacale și intestinale în cazurile de urgență din SUA sunt medicamentele prescrise pentru artrită.

Practic, în zilele noastre, tuturor copiilor din Occident le sunt administrate vaccinuri despre care doctorii susțin că îi vor proteja de poliomielită, difterie, pojar și alte boli periculoase. Cu toate acestea, în cartea sa *Medical Nemesis*, Ivan Illich a scris următoarele :

Rata mortalității cauzată de scarlatină, difterie, tuse măgărească și pojar în rândul copiilor de până la 15 ani arată că aproape 90% din declinul total observat între 1860 și 1965 a apărut înainte de introducerea antibioticelor și a imunizării pe scară largă... Factorul cel mai important a fost de departe rezistența mărită datorată alimentației mai bune.

Cu alte cuvinte, în perioada în care copiii începuseră să fie vaccinați, rata mortalității în cazul bolilor pentru care se făceau vaccinurile scăzuse deja cu 90%, iar factorul principal pentru rezistența crescută a copiilor în fața acestor boli era nutriția, o terapie pe care medicii alopați o ignoră în mod consistent.

Câte despre poliomielită, dr. Herbert Ratner a raportat cele ce urmează în revista *Child and Family* (1980, vol. 19, nr. 4) :

Este de ajuns să spunem că majoritatea cazurilor de epidemie de poliomielită care au apărut în această țară de la introducerea vaccinului Salk s-au înregistrat după utilizarea pe scară largă a vaccinului și au fost caracterizate de o declanșare neobișnuită la începutul sezonului. Pentru a numi doar câteva, este vorba despre epidemia din Massachussetts din 1955, epidemia din Chicago din 1956 și epidemia din Des Moines din 1959.

De fapt, vaccinurile deseori distrug imunitatea naturală în fața bolilor pentru care sunt administrate. În numărul din decembrie 1983 al revistei *Let's live*, dr. Robert Mendelsohn a scris : „Înainte ca medicii să înceapă să facă vaccinuri împotriva rubeolei și pojarului, aproximativ 85% dintre adulți erau imuni în mod natural la această boală pe toată durata vieții. Din cauza imunizării, marea majoritate a femeilor nu au dobândit imunitate naturală sau protecție pentru toată viața”.

Unul dintre medicamentele cele mai periculoase scoase pe piață este AZT, prescris pentru toate persoanele care au rezultate pozitive la testele HIV. AZT este un medicament care nu a avut efectul scontat în cancer și care a fost creat în anii 1970. Principalele efecte

secundare ale AZT sunt anemie severă, o stare care slăbește imunitatea și distruge măduva, care este țesutul responsabil pentru producerea a două tipuri de celule albe care sunt componentele esențiale ale sistemului imunitar. Aceasta înseamnă că AZT duce exact la starea de imunodeficiență pe care se presupune că o vindecă și că oamenii care iau acest medicament mai degrabă vor dezvolta SIDA decât vor fi vindecați. Articolul scris de Lippincott și intitulat „Drug Facts and Comparison” (1988) avertizează: „La prezența anemiei grave ar putea fi nevoie de întreruperea dozei până când este observată refacerea măduvei”. Numărul din 23 iulie 1987 al revistei *New England Journal of Medicine* raportează că din 140 de pacienți care iau AZT într-un test controlat, „21 % au avut nevoie de transfuzii multiple cu celule roșii” și că „au fost observate efecte secundare grave, mai ales reducerea măduvei osoase”. Dacă se întâmplă ca testul făcut pentru infecția cu HIV să fie pozitiv, nu intrați în panică deoarece, conform statisticilor, șansele de a vă îmbolnăvi de SIDA sunt mai mici de 5%. Pe 27 aprilie 1992, UPI a raportat că dr. Luc Montagnier, omul de știință francez care a identificat primul virusul HIV în 1983, a ajuns la concluzia că virusul HIV nu este cauza SIDA: „Infecția cu HIV nu duce neapărat la SIDA” a spus dr. Montagnier. În raport se mai spune că „este posibil ca virusul HIV nici să nu fie implicat în unele cazuri de SIDA, în timp ce în altele persoanele cu HIV este posibil să nu contracteze niciodată SIDA”. Mai mult decât să cauzeze SIDA, „virusul HIV pare să fie un agent care stimulează alți microbi care există deja în organism și care cauzează simptomele cunoscute drept SIDA”. Prin urmare, „un vaccin HIV este puțin probabil să aibă efect, iar tratamentele cunoscute, cum ar fi medicamentul AZT, ar putea de fapt să grăbească declanșarea SIDA”.

Lista dezastrelor medicale cauzate de medicina alopată ar putea umple mai multe cărți. Oricine și-a văzut un prieten sau o rudă murind de cancer după radiații sau chimioterapie știe cât de devastatoare pot fi. Mai mult, statisticile arată clar că aceste terapii radicale nu prelungește viața în mod semnificativ în cazul bolnavilor de cancer, chiar deseori o scurtează. Ele le dau pacienților o speranță falsă și le transformă ultimele zile într-un calvar. Același lucru se poate spune despre transplanturile de măduvă, o tehnică din ce în ce mai utilizată în spitalele occidentale, în ciuda nereușitelor înregistrate în 80% dintre cazuri.

Deocamdată, lucrurile merg în favoarea terapiilor alternative practicate de Noua Medicină. Când viața vă este la ananghie și tot ceea ce vă recomandă medicul doar vă împinge mai aproape de mormânt, nu trebuie să vă pese de ceea ce cred autoritățile din domeniul sănătății. Singura grijă este să găsiți un remediu care funcționează încercând terapiile alternative. Dacă cineva încearcă să vă nege acest drept, puteți să îi votați demiterea!

Ramuri ale noului arbore

Noua Medicină este un arbore hibrid grefat din cele mai puternice ramuri ale științei medicale și filosofiei medicale, tehnologiei occidentale și metafizicii orientale, instrumentele moderne și înțelepciunea tradițională. Înlocuind viziunea fragmentară asupra sănătății umane adoptată de medicina modernă cu abordarea holistică a vindecătorilor tradiționali, Noua Medicină tratează corpul uman ca pe un organism echilibrat în care toate funcțiile depind una de cealaltă, nu ca pe o mașină în care părțile defecte pot fi scoase și înlocuite.

Plantele medicinale

Grefarea științei moderne cu medicina tradițională a fost întotdeauna cheia progresului în sănătatea umană. Dintre toate medicamentele moderne utilizate în medicina alopată occidentală, 85% sunt derivate din plante folosite din timpuri străvechi în medicina tradițională, sintetizate mai târziu în substanțe chimice similare. Efedrina, de exemplu, medicamentul modern principal pentru bolile bronhice, este un analog sintetic al plantei Ephedra care a fost folosită în același scop mai bine de 5.000 de ani în China. Cu toate acestea, niciun farmacist nu poate produce o replică exactă a unei substanțe naturale, iar analogii chimici au mai multe efecte secundare periculoase și mai puțină putere vindecătoare decât substanțele naturale. Prin urmare, tendința actuală din Noua Medicină este de a folosi tehnologia chimică modernă pentru a produce extracte foarte rafinate și puternice din plante, nu analogi sintetici, iar aceste remedii patentate se dovedesc a fi atât eficiente, cât și sigure. Datorită experienței mari în domeniul clinic acumulate în China și a rețetelor notate în ghidurile farmaceutice și în textele medicale de mai bine de 5.000 de ani de specialiști în plante medicinale și vindecători, medicii contemporani și farmaciștii au învățat cum afectează plantele medicinale corpul uman și cum lucrează pentru a combate boala. Bazându-se pe această moștenire prețioasă, specialiștii de astăzi folosesc tehnologia modernă pentru a dezvolta un întreg arsenal de remedii naturale pentru bolile moderne. Unele dintre cele mai eficiente dintre aceste medicamente din plante upgrodate tehnologic sunt prezentate în capitolul „Remedii remarcabile”.

Principiul sinergiei în metabolismul uman este una dintre contribuțiile cele mai importante ale medicinei tradiționale pentru medicina modernă. Cunoscută și practică de mii de ani în medicina chineză, sinergia a fost descoperită recent în știința medicală occidentală. Toate rețetele pe bază de plante chinezești conțin patru tipuri de plante, echilibrate precis și combinate pentru o sinergie completă la nivelul metabolismului. Componenta de bază și ingredientul cel mai activ este numit planta „imperială” și este cea care dă lovitura terapeutică principală împotriva bolii. Planta sau plantele „ministeriale” sunt adăugate pentru a crește efectele componentei imperiale și a facilita absorbția și circulația ei în corp. Acestora li se adaugă plantele „ajutătoare”, al căror rol este să contracareze orice efecte negative potențiale ale ingredientelor primare. O echipă de plante „servitoare” este de asemenea inclusă pentru a coordona și mări beneficiile terapeutice ale întregii formule. Combinațiile corecte și proporțiile potrivite pentru amestecul sinergic de plante în formule specifice pentru anumite boli se bazează pe mii de ani de încercări și greșeli, codificate cu atenție pentru posteritate de manualele de plante medicinale chinezești. De fapt, multe dintre scrierile cele mai vechi păstrate intacte de-a lungul istoriei Chinei sunt texte medicale, iar acestea sunt atât de complete și lizibile, încât sunt încă cerute de studenții de astăzi de la medicina tradițională chineză. Dar știința occidentală abia de puțin timp a început să ia în serios această comoară a înțelepciunii medicale.

Sinergia are aplicații diverse în Noua Medicină. De exemplu, în timp ce medicii alopați rareori dau sfaturi legate de dietă împreună cu prescrierea medicamentelor puternice, doctorii tradiționali fac întotdeauna acest lucru, pentru că știu că diferite alimente pot să crească în mod sinergic sau să împiedice în mod antagonist beneficiile terapeutice ale medicației. Chiar și aspirina, pe care americanii o consumă în cantități de 15 tone pe zi, trebuie să fie folosită cu prudență și conform unor sfaturi de dietă atente, din cauza interacțiunii sale cu anumite substanțe nutritive, care funcționează ca „medicament” odată

ce sunt absorbite în sistem. Aspirina poate cauza deficiențe grave de vitamina C, vitamina A, calciu și acid folic când este luată zilnic și ar trebui prin urmare să fie administrată împreună cu mai multe suplimente din aceste substanțe nutritive. Colina, un aminoacid deseori prescris pentru memorie slabă, uitare și alte deficiențe cerebrale asociate cu senilitatea, este neputincioasă din punct de vedere terapeutic dacă nu este luată împreună cu o doză mare de vitamina B₅. Colina este cărămida de bază folosită de creier pentru a produce acetilcolina, un neurotransmițător, deficiențele legate de acesta fiind asociate cu simptomele de senilitate, dar fără prezența sinergică a vitaminei B₅, creierul nu poate transforma colina în acetilcolină.

Sinergia este de asemenea principiul de bază pentru Noua Medicină creată prin grefarea științei nutriționale moderne cu medicina tradițională pe bază de plante medicinale pentru a produce remedii ale căror beneficii depășesc suma părților lor. De exemplu, colina și vitamina B₅ în combinația prescrisă pentru deficiențe cerebrale devine și mai eficientă când este amestecată cu ginseng, *Epimedium*, ginkgo și alte plante cerebroactive, iar efectele formulelor chinezești din plante sunt mai departe îmbunătățite când sunt amestecate cu alte elemente nutritive sinergice. Cercetările recente în domeniul Noii Medicină au dus la dezvoltarea multor remedii noi care combină cele mai bune formule din plante cu substanțele nutritive cele mai pure și mai puternice, remedii care depășesc puterile plantelor sau ale substanțelor nutritive administrate separat.

Așa cum știința medicală își dezvăluie mecanismele terapeutice, medicina tradițională pe bază de plante medicinale oferă noi viziuni și remedii practice pentru bolile moderne. Institutul de Biotehnologie de la Universitatea Chineză din Hong Kong examinează mii de plante medicinale din rețetele Chinei antice pentru a stabili care sunt proprietățile farmaceutice și descoperă un număr important de remedii puternice pentru probleme diverse cum ar fi malaria, acneea, cancerul și SIDA.

Malaria, de exemplu, pe care medicina occidentală convențională a tratat-o cu chinină și clorochină, a dezvoltat în ultima vreme rădăcini noi care sunt rezistente la aceste medicamente. În consecință, malaria este din nou în creștere în regiunile tropicale și subtropicale. Textele din Antichitatea chineză prezintă beneficiile plantei *ching-hao*, o varietate de pelin înrudită cu tarhonul, ca remediu pentru malarie, și un extract recent, puternic din ingredientul activ al acestei plante, numit „artemisinin” de biochimistii occidentali, s-a dovedit a fi atât de eficient, încât poate scoate pacienții cu malarie cerebrală din comă. Injecțiile intravenoase cu acest compus au redus la jumătate mortalitatea din cauza malariei cerebrale.

Bolile de piele ridică multe probleme pentru medicina modernă alopată, dar un remediu simplu chinezesc, o infuzie din bujor, bambus și lemn-dulce, a rezolvat sute de cazuri de eczeme grave care au rezistat la medicamentele moderne în testele făcute de medici dermatologi de la Royal Free Hospital din Londra. Tratate cu corticosteroizi, care au efecte secundare periculoase și pot dăuna grav imunității, bolile de piele și iritațiile asociate cu eczeme grave au dispărut în proporție de 75% în cazul pacienților tratați cu acest remediu sigur și ieftin. Acest remediu a fost administrat împreună cu diete alimentare stricte din care au fost eliminate complet carnea de vită, laptele de vacă și crustaceele.

Medicina chineză pe bază de plante poate oferi un remediu eficient chiar și împotriva simptomelor SIDA. Dintr-un castravete sălbatic numit *tie-hwa-fen* se extrage o substanță puternică numită „compusul Q” care a refăcut abilitatea unor pacienți bolnavi de SIDA de a produce celulele imunitare distruse de boală. Alte substanțe cu efect stimulator asupra imunității, cum ar fi ginseng, ginkgo, *Astragalus*, *gotu kola* și *Ligusticum*, sunt de asemenea folosite pentru a reface sistemul imunitar al celor care suferă de diverse forme de imunodeficiență.

Acupunctura

În afară de faptul că lucrează cu esența, Noua Medicină lucrează direct și cu energia și spiritul, două aspecte importante ale organismului uman care sunt ignorate complet de medicina alopată. Acupunctura, de exemplu, este studiată și practică în toată lumea occidentală acum, atât în forma sa clasică, cât și cu tehnici noi îmbunătățite de știința modernă. La Institutul Karolinska din Suedia, dr. Björn Nordenström face acupunctură îmbunătățită electronic pentru a reduce tumorile maligne prin introducerea acelor direct în tumori și trecând un curent pulsatoriu prin ele. Câmpul electromagnetic produs în jurul tumorilor de acele încărcate omoară rapid celulele canceroase care se divid rapid, fără a dăuna celulelor normale, care sunt mai puțin active decât celulele canceroase, prin urmare nu sunt la fel de sensibile la electromagnetismul extern. Curenții pulsatorii îmbunătățesc de asemenea circulația din jurul tumorilor, atrăgând globulele albe, enzimele și alți factori imunitari pentru a dizolva și elimina celulele moarte și reziduurile toxice ale tumorilor.

Noua Medicină a combinat acupunctura tradițională cu chirurgia modernă, fiind un înlocuitor eficient pentru anestezia chimică. Există anumite puncte din corp care blochează toate semnalele de durere către creier, iar altele care stimulează secretarea endorfinelor din creier. Endorfinele sunt narcotice naturale, unele de 200 de ori mai puternice decât morfina, dar fără efecte dăunătoare asupra sistemului imunitar și respirator. Combinația dintre blocarea mesajelor de durere și eliberarea de endorfine conduce la o anestezie atât de eficientă, încât chirurgii pot opera pe cord deschis sau pe creier fără a apela la orice alt tip de anestezic chimic. Nu numai că se evită astfel efectele imunosupresive grave ale anesteziei chimice, dar pacientul poate rămâne conștient și poate comunica cu chirurgul în timpul operației, un avantaj evident, atât pentru pacient, cât și pentru chirurg. Pacienții care trec prin operații radicale cu anestezie prin acupunctură își vindecă rănilor și își recapătă vitalitatea mult mai repede decât cei care aleg anestezia totală prin metoda chimică convențională. După cum spune Shuji Goto, directorul Academiei sanitare din Tokyo, acupunctura trezește răspunsul înăscut de autovindecare, care este mult mai eficient decât orice alt medicament și face acest lucru fără a contamina corpul cu alți agenți toxici externi.

Terapia electromagnetică

Energia electromagnetică devine un instrument terapeutic din ce în ce mai important în Noua Medicină. În Anglia, terapia cerebrală electromagnetică elaborată de dr. Margaret Patterson pentru dependența de droguri a înregistrat o rată de vindecare mult mai mare decât metoda tradițională cu metadonă și alte tratamente chimice care încă mai sunt folosite în SUA, iar dr. Robert Becker din New York a dezvoltat mai multe dispozitive electronice terapeutice, inclusiv o unitate foarte eficientă care elimină stresul, echilibrează energiile vitale și crește funcțiile cerebrale prin trimiterea de microcurenți pulsatori în corp prin electrozi plasați în spatele urechilor. Dr. Glen Rein de la Universitatea Stanford a descoperit că un câmp scalar pulsatoriu poate crește semnificativ imunitatea prin stimularea producerii de celule T, acestea fiind factorii imunitari principali suprimați de SIDA. El raportează: „Efectul observat a fost stimularea foarte, foarte pronunțată a creșterii acestor limfocite sau a celulelor T până la un nivel de 20 de ori mai mare proporțional cu câmpul scalar!”.

În aceste timpuri cu o poluare electromagnetică puternică, poate fi necesar să „luptăm cu foc împotriva focului” prin instalarea de dispozitive terapeutice electromagnetice în cămine, birouri, școli. Generatoarele de ioni negativi, care reîncarcă aerul din orașele poluate și clădirile cu aer condiționat cu energie bioactivă de la ioni negativi, sunt deja parte integrantă a birourilor, fabricilor, hotelurilor și caselor din Japonia, iar acestui fapt i se poate datora în parte productivitatea crescută din industria și mediul de afaceri japoneze.

Terapia electromagnetică, atunci când este făcută corect, pare să lucreze în primul rând prin stimularea și îmbunătățirea mecanismelor interne de vindecare. Din cauza mediului toxic, a poluării electromagnetice, a dietelor denaturate, stresului cronic și a altor factori perturbatori din viața modernă, răspunsul natural de vindecare este frecvent inhibat sau diminuat, chiar și în cazul persoanelor aparent sănătoase. Așa cum a arătat studiul efectuat de dr. Robert Becker, acest răspuns de vindecare este reglat de un sistem electric cu circuit închis care leagă rețeaua energetică umană de sistemul nervos. Prin urmare, este logic că stimularea electrică este o metodă eficientă de reechilibrare a energiilor umane, de refacere a imunității și de re-trezire a reacției naturale de vindecare.

Helioterapia

Helioterapia, care utilizează energia luminii ca „substanță hrănitoare”, dar și ca „medicament”, este o altă terapie străveche, renăscută și îmbunătățită de Noua Medicină. Fără doze suficiente de lumină cu spectru complet, glandele pineală și pituitară nu pot funcționa corect, sunt inhibate secrețiile de hormoni vitali care reglează sistemul endocrin și orchestrează bioritmul uman. (Această ramură a Noii Medicină este discutată în detaliu în capitolul despre „artele vindecătoare taoiste” din cartea *Tao pentru SS&L*.)

Astrologia

Cercetările recente legate de câmpul electromagnetic al pământului și influența fluctuațiilor sale asupra sănătății și comportamentului uman aruncă o lumină nouă asupra vechii științe a astrologiei, pe care taoiștii au privit-o întotdeauna ca pe o știință legitimă. Este un fapt științific că schimbarea poziției soarelui, lunii, planetelor și stelelor cauzează fluctuații subtile, dar semnificative în magnitudinea și pulsul câmpului electromagnetic al pământului, iar cercetările dr. Becker au stabilit clar că până și cele mai mici fluctuații ale acestor câmpuri au impact asupra glandelor pituitară și pineală și a altor părți din creier, influențând așadar emoțiile, imunitatea, impulsul sexual și alte funcții vitale reglate de esența cerebrală și de energie. Numărul de șarlatani din acest domeniu este mare, dar sunt și mulți astrologi renumiți pentru acuratețea prezicerilor lor cu privire la efectele configurațiilor stelare și planetare asupra comportamentului uman. În astrologia chineză, accentul este pus pe implicațiile practice ale forțelor astrale asupra emoțiilor, energiilor și a stării de sănătate a oamenilor, precum și asupra unor factori confuzi cum ar fi „destinul” sau „norocul”. Dacă lăsăm deoparte terminologia ezoterică și o reexaminăm în lumina științei electromagnetice, astrologia ar putea deveni un instrument de diagnosticare și prevenire important pentru Noua Medicină, așa cum a fost dintotdeauna în sistemul de sănătate tradițional din China, India și alte culturi orientale antice. Într-adevăr, de vreme ce aceste forțe influențează atât de mult sănătatea și comportamentul nostru, dacă le ignorăm nu vom putea avea

abilitatea să controlăm cursul vieților noastre și să ne păzim sănătatea. Așa cum subliniază dr. Becker în *Cross Currents*: „Implicațiile acestui demers sunt considerabile. Ar părea că nu suntem liberi așa cum credem că suntem. Gândurile și acțiunile noastre sunt, cel puțin într-o anumită măsură, determinate de câmpurile electromagnetice din mediu pe care nu le putem repera și de care nu suntem conștienți, spre pericolul nostru”.

Munca în echipă

În sistemul hibrid de sănătate practicat de Noua Medicină, medicul și pacientul formează o „echipă”, medicul având rol de „antrenor”, iar pacientul de „jucător”. Doctorul îl învață pe pacient regulile jocului, dar numai pacientul poate juca, iar dacă pierde sau câștigă, depinde în primul rând de performanța proprie, deși, ca în toate sporturile, talentul antrenorului poate avea o influență crucială asupra rezultatului. Sistemul de sănătate reprezintă o amenințare evidentă pentru doctorii alopați și companiile farmaceutice, care se luptă să trateze bolile, nu să le prevină. Dar este și o provocare mare pentru pacienți, care s-au obișnuit să se bazeze pe medicii alopați să rezolve orice merge rău și care preferă să dea vina pe „agenții străini” pentru toate bolile, în loc să accepte responsabilitatea personală pentru că nu au reușit să le prevină lăsând garda jos. Pentru ca Noua Medicină să prindă rădăcini în lume, pacienții și medicii trebuie să își schimbe atitudinea față de sănătate și să înceapă să caute *fântâna* înainte să moară de sete. Așa cum se precizează în *Tao te qing*: „Înainte să apară un semn, este ușor să iei măsuri de precauție... Să ne ocupăm de lucruri în starea formativă; să punem lucrurile în ordine înainte să devină confuze”.

Marele antrenor de fotbal american Vince Lombardi, a cărui echipă rar a pierdut vreun meci, i-a învățat pe jucători același principiu și a utilizat aceeași strategie care ghidează și Noua Medicină. El a spus: „Cel mai bun atac este o apărare bună!”.

Capitolul 23

Noua Alchimie

În loc să prevenim bolile numai prin protejarea organismului de agenți noi, ar trebui să facem fiecare om capabil să se protejeze singur, prin creșterea artificială a eficienței funcțiilor de adaptare.

Alexis Carrel, *Omul, acest necunoscut* (1935)

Dicționarul Webster definește alchimia drept „știința chimică și filosofia speculativă ale căror scopuri sunt descoperirea unui remediu universal pentru boli și descoperirea unei metode de prelungire a vieții”. Căutarea sănătății și longevității a progresat atât în Orient, cât și în Occident încă de la începuturile istoriei, iar astăzi continuă, căci oamenii de știință descoperă treptat misterele bolilor și degenerării și creează arme pentru „creșterea artificială a eficienței” și abilității fiecărui individ de a se proteja.

Diferența dintre alchimie și chimia obișnuită este „filosofia speculativă” care aduce informații în alchimie și o leagă de câmpurile de cunoaștere mai presus de paradigmele chimico-mecaniciste ale științelor moderne convenționale. Albert Einstein, imaginea perfectă a omului de știință modern, a spus: „Darul fanteziei a însemnat mai mult pentru mine decât talentul de a absorbi cunoștințe pozitive”. Călătoriile fanteziste oferă de multe ori scânteia crucială pentru viziunea creativă care inspiră descoperirile științifice, iar această fuzionare sincretică a științei și filosofiei naște o cunoaștere mai completă decât fiecare dintre ele separat. „În viitor”, a scris laureatul Nobel Werner Heisenberg, „poate va fi de multe ori dificil să decidem dacă un progres în cunoaștere este un pas înainte în fizică, teoria informației sau filosofie”.

Sănătatea și longevitatea sunt principalele puncte de interes ale bărbaților și femeilor de pretutindeni, iar alchimia se adresează acestor interese prin aplicarea metodelor științifice la întrebările puse prin speculații filosofice. „Îmbătrânirea și moartea par a fi ceea ce Natura a plănuț pentru noi”, spune gerontologul Bernard Strehler. „Dar dacă avem alte planuri?” Rezistența crescută la boli, îmbătrânire și moarte reflectă capacitatea minții de a transcende natura și a-i transforma forțele în avantajul oamenilor. A venit timpul pentru oamenii de știință și filosofi să-și unească eforturile pentru a da naștere unor puteri incredibile ale științei și tehnologiei îndreptate către principii și scopuri care să servească, și nu să saboteze interesele umane. De vreme ce sănătatea și longevitatea se află atât de sus în rândul intereselor umane, știința și tehnologia ar trebui să promoveze aceste scopuri, nu să le oprească. Tocmai la asta se referă „Noua Alchimie”.

Radicalii liberi : inamicul public numărul 1

În 1956, dr. Denham Harman de la University of Nebraska a fost primul care a propus ceea ce este cunoscut în prezent drept „teoria radicalilor liberi împotriva îmbătrânirii”. Acest salt important în știința medicală a fost, așa cum era de așteptat, ignorat de comunitatea medicală timp de două decenii, până când dovezile care au sprijinit această părere au fost atât de coplășitoare, încât era imposibil să fie negate.

Radicalii liberi sunt molecule foarte reactive, cu un electron nepereche sau „liber” în orbitele lor, o stare de dezechilibru care face ca aceste molecule fragmentate să fie niște agenți extrem de instabili și periculoși din punct de vedere biochimic. Compușii chimici, asemenea oamenilor, ajung la stabilitate datorită echilibrului energetic ; în cazul substanțelor chimice, echilibrul depinde de perechile de electroni. Când o moleculă pierde un electron, devine dezechilibrată din punct de vedere electrochimic, instabilă din punct de vedere biochimic și extrem de „radicală” deoarece caută să își regăsească stabilitatea „furând” cu violență un electron de la altă moleculă. De fiecare dată când un radical liber atacă o moleculă normală pentru a fura un electron, declanșează o cascadă de noi radicali liberi, apoi fiecare dintre ei atacă alte molecule, generând o reacție în lanț necontrolată de distrugere biochimică a celulelor și țesuturilor.

Dr. Harman descrie activitatea radicalilor liberi ca pe un fel de „radiație internă” continuă care atacă neobosit și distruge celulele și țesuturile, cauzând simptomele ce sunt atribuite de obicei îmbătrânirii : pielea ridată, „petele de bătrânețe”, cataracta, artrita, arterele îngroșate, senilitatea, cancerul și alte boli degenerative. Bolile și stările degenerative asociate cu îmbătrânirea și atribuite radicalilor liberi includ arterioscleroza, hipertensiunea, artrita, cancerul, bolile de inimă, glaucomul, cataractele, boala Alzheimer, pierderea memoriei și atacurile cerebrale. Prin urmare, îmbătrânirea nu este un proces cronologic cauzat de trecerea timpului, ci un proces biologic determinat de proporția în care radicalii liberi distrug celulele, afectează țesuturile și împiedică funcțiile vitale.

Oamenii au fost întotdeauna ținta atacului radicalilor liberi, deoarece aceștia sunt produșii auxiliari ai metabolismului normal. De fapt, radicalii liberi joacă un rol important în sistemul de apărare celular prin distrugerea bacteriilor și virusurilor, anihilând substanțele chimice cu efect toxic și neutralizând toxinele. Efectele secundare dăunătoare ale producerii de radicali liberi normali în corp sunt ținute sub control de enzime create special în acest scop.

Problema în zilele noastre este că sunt atât de multe surse artificiale noi de radicali liberi, încât mecanismele de apărare ale organismului nu mai fac față. Sursele externe obișnuite de radicali liberi sunt radiațiile nucleare, razele X și microundele, metalele toxice precum aluminiul și cadmiul din apă, smogul, aditivii alimentari chimici, fumul de țigară, gazele de eșapament și, poate cea mai prezentă dintre toate, oxidarea în țesuturile corpului a înlocuitorilor artificiali de grăsime cum ar fi uleiurile vegetale hidrogenate.

Toate grăsimile și uleiurile produc radicali liberi când se oxidează (se combină cu oxigenul). Radicalii liberi produși prin oxidarea moleculelor de grăsime sunt numiți „peroxizi lipidici”. Grăsimile naturale precum untul, carnea și uleiurile presate la rece se oxidează mult mai încet și produc mult mai puțini radicali liberi decât grăsimile nesaturate provenite din uleiul vegetal hidrogenat. Aceste grăsimi artificiale se oxidează imediat când sunt expuse la aer, imediat cum este desfăcut borcanul sau conserva, și continuă să se oxideze în interiorul sistemului, reacționând în lanț și creând un masacru în rândul celulelor

și perturbând funcțiile vitale mult mai repede decât viteza de reacție a organismului pentru a se apăra împotriva acestor distrugeri.

Toate uleiurile vegetale hidrogenate sunt bombe de radicali liberi care explodează în momentul în care le ingerați. Dintre acestea fac parte și margarina, sosurile îmbuteliate pentru salate, uleiul de gătit comercial, grăsimile pentru aluat și înlocuitorii de lapte pentru cafea. Ținând cont de faptul că temperaturile crescute grăbesc oxidarea, toate alimentele prăjite în baie de ulei sunt pline de radicali liberi. Așa cum spun dr. Harman și alți oameni de știință, oxidarea grăsimilor nesaturate din sistemul uman este cauza principală a patologiei celulare asociate cu îmbătrânirea.

Dintre toate țesuturile din corpul uman, creierul conține procentul cel mai ridicat de grăsimi nesaturate, prin urmare celulele creierului sunt cele mai vulnerabile în fața pericolelor aduse de radicalii liberi cauzate de peroxidarea lipidică. Dietele moderne, mai ales din lumea occidentală, au înlocuit majoritatea grăsimilor naturale cu grăsimi nesaturate artificiale făcute din uleiuri vegetale hidrogenate care au fost modificate chimic și toate substanțele nutritive au fost scoase. Corpul, care nu poate funcționa fără molecule de grăsime, este păcălit să accepte grăsimea hidrogenată ca înlocuitor al acizilor grași naturali de care are nevoie, și astfel, aceste molecule de grăsime artificială sunt încorporate în matricea celulară, în special în celulele cerebrale și globulele albe, cele care au cea mai mare nevoie de molecule de grăsime. Odată ce au intrat în structura celulară, aceste molecule de grăsime denaturate se oxidează și trimit valuri după valuri de radicali liberi care atacă celulele și în cele din urmă duc la degenerări genetice, fie prin omorârea celulelor, fie prin transformarea lor și inducerea unui comportament aberant. Mulți oameni de știință cred că acesta este unul dintre mecanismele principale cauzatoare de cancer. Dr. Ross Pelton, un cercetător de elită în domeniul îmbătrânirii creierului, susține următoarele: „Procesul de hidrogenare parțială a grăsimilor și uleiurilor este atât de periculos și dăunător sănătății, încât nu poate fi făcut niciun compromis. Grăsimile parțial hidrogenate nu ar trebuie adăugate în nicio hrană pentru oameni sau animale!”.

Metalele toxice cum ar fi aluminiul și cadmiul sunt de asemenea surse principale de radicali liberi în mediul modern. Aluminiul este de obicei adăugat în conservanții alimentari, tabletele de antacid, apa potabilă, antiperspirante și cosmetice. Ustensilele de gătit din aluminiu sunt o altă sursă obișnuită de otrăvire cu acest element chimic. Autopsiile făcute pe victimele bolii Alzheimer arată nivele anormale de aluminiu în țesuturile cerebrale. Într-o zonă din Anglia în care incidența bolii Alzheimer era neobișnuit de ridicată, s-a descoperit că apa potabilă era tratată cu doze neobișnuit de mari de săruri de aluminiu, în scopul „purificării” pentru a fi băută de populație. Dacă în apa în care se găsesc săruri de aluminiu este adăugat fluor, asimilarea aluminiului din apă crește de zeci de ori. Clorul adăugat în apa potabilă este de asemenea o otrăvă care produce radicali liberi. Apa potabilă a devenit astfel o sursă principală de radicali liberi în toată lumea.

Alte surse obișnuite sunt hidrocarburile din smog, poluanții industriali, fumul de țigară și acetaldehidele produse în ficat de la abuzul de alcool și expunerea la razele X sau la microunde.

Ce putem face pentru a ne păzi de această crimă în masă? Primul pas este să eliminăm toate sursele de radicali liberi de care nu avem nevoie, cum ar fi grăsimile hidrogenate, apa de la robinet, aparatura cu microunde și țigările. Al doilea pas este să ne întărim organismul și mecanismul natural de apărare cu armele create cu acest scop de alchimisti de astăzi, care au descoperit că diferitele substanțe nutritive, plantele și o nouă familie de substanțe farmaceutice, când sunt luate în doze suficiente și combinații corecte, opresc și dezarmează radicalii liberi înainte de a face prea mult rău.

Ajutorul antioxidanților

Apărarea naturală în războiul biologic dus împotriva noastră de radicalii liberi este oferită de o armată de comando de substanțe biochimice numite antioxidanți, sau „scavengeri de radicali liberi”, dintre care cele mai puternice sunt enzimele antioxidante glutatation-peroxidaza și superoxid-dismutaza (SOD). La întâlnirea anuală a American Association for the Advancement of Science din 1992, biologul Michael Ross de la University of California a raportat descoperirea a ceea ce el numește „gena antiîmbătrânire”. Această genă este responsabilă pentru reglarea producerii de SOD.

Fără SOD și alte enzime antioxidante, țesuturile noastre ar arde repede în focul biochimic aprins în mod constant în corp de radicalii liberi. Mulți oameni de știință cred că procesul de îmbătrânire este doar un efect secundar al producției în declin de SOD și a altor enzime antioxidante. Natura inhibă în mod deliberat genele responsabile de producerea enzimelor antioxidante în corpul celor cu o vitalitate și sănătate scăzute până în punctul în care nu mai sunt candidați viabili pentru reproducerea speciei. Acesta este un mod evolutiv natural de asigurare că numai speciile cele mai sănătoase se reproduc. Michael Ross declară : „Evoluției nu îi pasă cât de mult trăim ; o interesează doar cât de în formă suntem, ceea ce înseamnă cât de sănătoși suntem pentru a ne putea reproduce”. Cu alte cuvinte, când nu mai suntem suficient de sănătoși pentru a avea copii sănătoși, natura „dezactivează genele antiîmbătrânire”. Această idee este în asentimentul punctului de vedere taoist tradițional că vitalitatea sexuală este un prim semn al sănătății și o bună fundație pentru longevitate, în timp ce disfuncțiile sexuale sunt primul precursor al declinului definitiv.

Glutatation-peroxidaza și superoxid-dismutaza sunt principalii scavengeri de radicali liberi, iar pentru a-i produce organismul are nevoie de rezerve generoase de seleniu și zinc. Fără suficient seleniu și zinc, aceste două enzime antioxidante vitale nu pot fi sintetizate. Imediat ce o moleculă de SOD elimină un radical liber, iese din joc și trebuie înlocuită. Seleniul practic a dispărut din lanțul alimentar din cauza tehnicilor moderne din agricultură și a metodelor de procesare a alimentelor, iar populația lumii are de asemenea și deficit de zinc. Suplimentele zilnice de seleniu și zinc sunt așadar esențiale pentru asigurarea cantităților necesare de SOD și alte enzime antioxidante.

Pe lângă antioxidanții produși de corp, există și agenți externi care manifestă o activitate antioxidantă puternică când sunt ingerați și pătrund în sistemul uman. În primele rânduri printre aceste surse externe de antioxidanți sunt diferite substanțe nutritive, mai ales vitaminele A, C, E, B₁, B₅, B₆ și betacarotenul (precursorul vitaminei A) și aminoacizii taurină, cisteină, metionină și glutatation. La rubrica „Health/Science” din 12 martie 1992 a ziarului *International Herald Tribune*, puterea antioxidantă a acestor vitamine este descrisă după cum urmează :

Aceste substanțe chimice enigmatice ar putea ajuta la prevenirea sau chiar stoparea multor boli ale îmbătrânirii, inclusiv cancer, boli de inimă, osteoporoză, un sistem imunitar în scădere, neurodegenerare și alte boli cronice... Anumite vitamine, în special vitaminele E, C și betacarotenul, ar putea ajuta la prevenirea cancerului prin eliminarea moleculelor de radicali liberi care ar putea vătăma materialul genetic fragil al celulelor... Compușii antioxidanți ar putea învinge bolile cardiovasculare... [și] opri corpul din transformarea colesterolului neutru într-o formă lipicioasă și reactivă care poate bloca arterele și pregăti scena pentru un atac de cord... Prin dezarmarea radicalilor liberi, vitaminele par să stea de pază împotriva masacrului genetic și celular.

Substanțele nutritive antioxidante

Vitamina C

Oamenii sunt printre cele câteva specii de pe planetă care nu își pot produce propriile rezerve de vitamina C din glucoză. Prin urmare, trebuie să își completeze cantitatea necesară zilnică din sursele de hrană. De ce zilnic? Pentru că vitamina C este vitamina care se dizolvă în apă, iar asta înseamnă că orice rezerve care nu sunt folosite imediat sunt repede eliminate prin urină. De fapt, activitatea biochimică a vitaminei C durează numai șase ore în sistemul uman, indiferent dacă a fost ingerată prin alimente sau pastile, așa încât este bine să refaceți proviziile de trei ori pe zi.

Creierul și sistemul nervos central au atât de mare nevoie de vitamina C, încât operează „pompe de vitamina C” pentru a o extrage din sânge și a o concentra în lichidul cerebrospinal, în care nivelul acesteia este de zece ori mai mare decât în sânge. Din lichidul cerebrospinal, o altă pompă transferă vitamina C direct în membrana care înconjoară creierul și celulele nervoase, concentrând-o de alte zece ori, ceea ce înseamnă că celulele creierului și cele din sistemul nervos sunt scăldate într-o soluție de vitamina C care este de o sută de ori mai concentrată decât în sânge și în alte lichide din corp. Este evident că vitamina C este foarte importantă pentru sănătatea creierului și a celulelor nervoase.

Corpul concentrează vitamina C în jurul creierului și a celulelor nervoase în mod special pentru a le proteja de oxidare și daunele aduse de radicalii liberi, deoarece vitamina C este antioxidantul cel mai puternic din natură. Doza zilnică recomandată (DZR) este de 60 mg de vitamina C, așa cum a stabilit Food and Drug Administration. Dar această cantitate nu este suficientă nici pentru nevoile nutriționale normale, cu atât mai puțin pentru o protecție eficientă la nivelul creierului și măduvei spinării în fața radicalilor liberi. Vedem aici, din nou, o legătură între medicina tradițională chineză și învățăturile sale care spun că măduva spinării este stâlpul de bază al sistemului imunitar uman. Fără o cantitate suficientă de vitamina C, măduva se deteriorează din cauza radicalilor liberi care aduc daune permanente prin peroxidarea lipidică, iar întregul corp devine vulnerabil în fața bolilor și a degenerării din cauza comunicării defectuoase dintre creier și corp și împiedicarea trimeriei biofeedbackului între sistemul nervos și sistemul imunitar.

Vitamina C protejează și alte țesuturi de deteriorarea adusă de radicalii liberi. Ori de câte ori întâlnește un radical liber, ea sacrifică unul din propriii electroni pentru a „face pace” și a neutraliza intrusul, dar în urma acestui proces ea este distrusă. Bătălia între vitamina C și radicalii liberi apare de mii de ori într-o secundă, iar dacă nu îi oferim corpului cantitățile necesare din acest luptător împotriva radicalilor liberi, inamicul, în cele din urmă, va distruge organismul prin uzură.

Vitamina C poate fi luată în doze destul de mari fără efecte secundare toxice. Doza letală ar fi de aproape 1,5 kg/zi. S-a dovedit că rapoartele care au arătat că doze mari de vitamina C pot duce la formarea de pietre la rinichi nu au o bază științifică. Cel mai ușor mod de a descoperi propria limită pentru această vitamină este să luăm doze din ce în ce mai mari până când se manifestă diareea. Acest fenomen este cunoscut sub denumirea de nivel de toleranță al intestinului și arată că țesuturile sunt saturate de vitamina C. Prin reducerea ușoară a dozajului atins la nivelul de toleranță veți ajunge la dozajul terapeutic maxim. Pentru majoritatea oamenilor nivelul de toleranță este mai mare de 20 g/zi, deși

În perioade de boală capacitatea corpului de a asimila și utiliza vitamina C crește dramatic. Dr. William Cathcart III din Nevada a folosit cu succes megadoze de vitamina C, de până la 100 g/zi, pentru a vindeca SIDA, cancerul, pneumonia, hepatita și alte boli considerate „incurabile” de către instituțiile medicale. Pentru a fi adulți sănătoși, orice cantitate cuprinsă între 2 și 6 g/zi este o doză bună de menținere și aceasta poate fi dublată în perioadele de stres mai mare sau de boală.

Vitamina E

Vitamina E este o vitamină care se dizolvă în grăsimi, ceea ce înseamnă că acționează în primul rând în soluțiile grase, cum ar fi lichidul cerebrospinal. S-a dovedit științific că vitamina E, spre deosebire de majoritatea celorlalte vitamine, nu funcționează ca un element de sprijin nutrițional, rolul său principal constând în apărarea împotriva radicalilor liberi prin antioxidare. S-a dovedit, de asemenea, că vitamina E lucrează cel mai bine în combinație cu seleniul și că protecția antioxidantă oferită de această echipă sinergică depășește suma celor două elemente luate separat.

Având în vedere că vitamina E se dizolvă în grăsimi, joacă un rol foarte important în protejarea creierului și a celulelor nervoase față de daunele radicalilor liberi și în acest caz lucrează nu numai împreună cu seleniul, ci și cu vitamina C. Astfel, combinația de vitaminele E, C și seleniu formează o echipă foarte puternică în lupta împotriva radicalilor liberi, în special la nivelul creierului și al sistemului nervos. DZR de vitamina E stabilită de FDA este de 15 U.I. (unități internaționale) și este considerată absurd de scăzută de către majoritatea nutriționiștilor cu experiență, care recomandă o doză zilnică între 400 și 800 U.I. în condiții normale și de 1.200 U.I. în condiții de boală sau stres.

Betacarotenul/Vitamina A

Vitamina A este o substanță nutritivă solubilă în grăsimi care se găsește numai în alimentele provenite din surse animale, în timp ce betacarotenul („provitamina A”) este un element nutritiv provenit din plante din care corpul își produce vitamina A proprie. Ținând cont de faptul că vitamina A poate fi toxică în doze mari, este cel mai bine să luăm această substanță nutritivă sub formă de betacaroten, pe care corpul o transformă în vitamina A în funcție de cât are nevoie.

În afara rolului de precursor al vitaminei A, betacarotenul are proprietăți antioxidante puternice și neutralizează două dintre cele mai periculoase tipuri de radicali liberi: radicalii grași polinesaturați și radicalii oxigen singlet. Ultimul tip de radicali liberi, care este un produs secundar natural al metabolismului, dar se obține și în urma expunerii la razele ultraviolete, reacționează puternic și distruge celulele, iar betacarotenul este singurul mijloc de apărare cunoscut împotriva radicalilor oxigen singlet. Betacarotenul este unul dintre cei mai importanți apărători ai membranelor mucoase ale corpului, mai ales ale plămânilor și ale tractului gastrointestinal, fiind astfel o metodă excelentă de prevenire a cancerului pulmonar sau intestinal.

Cele mai bune surse alimentare de betacaroten sunt legumele roșii, cum ar fi morcovii, papaya, dovleci, și familia de legume crucifere, printre care conopida, broccoli, varza de Bruxelles și varza. Alte surse bogate în betacaroten sunt spirulina, alga chlorella, suc din grâușor și extractul de orz verde. Cu toate acestea, puține persoane consumă cantități

suficiente din aceste legume pentru a putea beneficia de o protecție adecvată antioxidantă, astfel încât este o idee bună să luăm suplimente zilnic.

Nutriționiștii recomandă adulților să ia un supliment zilnic de 20.000-50.000 U.I. de betacaroten, în funcție de starea de sănătate. Pentru copii, dozele sunt substanțial mai mici și pot fi luate sub formă de ulei de cod, una sau două lingurițe, acesta fiind o sursă bună de vitamina A prefabricată. Adulții care folosesc betacaroten ar trebui să ia, de asemenea, suplimente zilnice de zinc, deoarece vitamina A produsă de corp din betacaroten este păstrată în ficat, iar acesta are nevoie de zinc pentru a o trimite în celelalte părți ale corpului. Aproximativ 25 mg de zinc pe zi sunt suficiente pentru acest scop, dar având în vedere că zincul este necesar și pentru sinteza enzimei antioxidante SOD, este cel mai bine să luăm aproximativ 50 mg pe zi.

Complexul de vitamine B

Anumite tipuri de vitamina B oferă o protecție antioxidantă, în special celulelor creierului și sistemului nervos central, dar din moment ce fac parte din familia elementelor sinergice, ar trebui luate împreună.

Vitamina B₁ (tiamina) protejează celulele nervoase și fibrele de legătură de radicalii liberi produși prin peroxidare lipidică, dar și în urma abuzului de alcool. Vitamina B₅ (acidul pantotenic) este un antioxidant puternic, precum și un element foarte eficient care îmbunătățește starea mentală și fizică. Vitamina B₆ (piridoxina) luptă împotriva radicalilor, dar este și un factor important în sinteza substanțelor neurochimice vitale din aminoacizi. Celelalte vitamine B importante sunt: B₃ (niacina), care îmbunătățește funcțiile cerebrale și în doze mari diminuează colesterolul din sânge, și B₁₂, care ajută de asemenea funcțiilor cerebrale și protejează celulele nervoase de radicalii liberi.

Adulții ar trebui să ia 50-100 mg/zi din fiecare vitamină B, cu excepția vitaminei B₁₂, care nu ar trebui să depășească 1 mg (1.000 mcg)/zi. Dozele mai mari din anumite vitamine B ar trebui luate cu anumite scopuri, cum ar fi 2-3 g de niacină pe zi pentru a micșora nivelul total de colesterol sau a trata schizofrenia, sau 500 mg de vitamina B₅ pentru a îmbunătăți starea fizică și mentală.

Aminoacizii

Aminoacizii sunt substanțele pe care organismul le folosește pentru a sintetiza complexul de proteine de care are nevoie, inclusiv toate substanțele neurochimice. Unii aminoacizi funcționează și ca antioxidanți puternici, în special cisteina, taurina, metionina și glutamatul. O doză suplimentară de 1 g/zi din acești aminoacizi va ajuta în mod semnificativ întregul sistem de apărare antioxidant, mai ales dacă sunt luați împreună cu vitaminele B₅ și B₆ care acționează ca factori sinergici cu majoritatea aminoacizilor. Ca precursori ai substanțelor neurochimice, alți aminoacizi precum colina, arginina și fenil alanina, când sunt luați împreună cu vitamine sinergice, ajută la funcționarea cerebrală optimă, asigurând cantitățile adecvate de substanțe neurochimice vitale.



Plantele medicinale antioxidante

Pe lângă vitamine, minerale și aminoacizi, există o varietate de plante medicinale care oferă o protecție antioxidantă diferitelor țesuturi ale corpului. În continuare, sunt prezentate pe scurt câteva dintre acestea.

Ginsengul

Cunoscut în medicina chineză drept „regele” medicamentelor, ginsengul a fost folosit în China din cele mai vechi timpuri ca un supliment pentru sănătate și longevitate. Ginsengul reglează bătăile inimii și tensiunea, controlează nivelul de zahăr din sânge, stimulează memoria, învățarea și alte funcții cerebrale, îmbunătățește digestia și asimilarea substanțelor nutritive, crește rezistența la stres, elimină oboseala și normalizează funcțiile vitale. De asemenea, luptă eficient împotriva radicalilor liberi în tot sistemul.

Pe piață se găsesc multe tipuri de ginseng, cu diferite grade de puritate și putere. Persoanele cu tensiune mare ar trebui să evite dozele ridicate până ce tensiunea le revine la normal. În general, varietatea roșie este mai puternică și mai agresivă și este mai potrivită iarna, în timp ce varietatea albă este mai slabă și mai potrivită pentru a fi folosită în timpul verii sau în zonele cu climă tropicală. În scopuri terapeutice se recomandă doze de 500-3.000 mg/zi.

Armurariul

Silimarina, ingredientul activ din planta numită armurariu (*Silybum marianum*), este un antioxidant remarcabil de puternic care protejează în special ficatul de atacul radicalilor liberi cauzat de toxinele din ficat, printre care alcool și medicamente. Previne diminuarea enzimei antioxidante glutatation-peroxidază, care este distrusă rapid de alcool și stimulează sinteza proteinelor de care ficatul are nevoie pentru a se revigora.

Ginko

Ginko biloba, care la 300 de milioane de ani este cea mai veche specie de copac de pe planetă, a fost folosită de mii de ani ca tonic cerebral și cardiovascular în medicina chineză. Este folosit foarte mult în Europa, unde medicii prescriu mai mult de un milion de rețete pe lună. Este un antioxidant puternic care protejează în special creierul și ficatul, îmbunătățește de asemenea circulația cerebrală, metabolismul creierului, previne îngroșarea arterelor și mărește producția de molecule cu energie universală adenozintrifosfat (ATP). Unii medici au raportat că au avut succes în tratamentele pentru bolile Parkinson și Alzheimer cu extracte de ginko.

Ginko nu este toxică nici măcar în doze mari și nici nu este scumpă, putând fi găsită cu ușurință în toate magazinele. Extractul care conține o concentrație de 24% din ingredientul activ trebuie luat în doze de aproximativ 150 mg/zi; produsele mai slabe impun doze de până la 1 g/zi.

Din totalul plantelor medicinale chinezești este posibil să mai fie și multe altele cu proprietăți antioxidante, dar nu au fost făcute suficiente studii legate de acest aspect pentru

a trage concluzii ferme. Multe dintre plantele medicinale tonice chinezești care sunt folosite pentru a mări virilitatea, pentru a crește imunitatea, a îmbunătăți funcțiile cerebrale probabil că au și proprietăți antioxidante. Ținând cont de faptul că plantele medicinale tonice sunt recunoscute pentru susținerea longevității, este logic că protejează corpul împotriva principalilor agenți de îmbătrânire, mai exact radicalii liberi. Plantele antioxidante lucrează cel mai bine împreună cu substanțele nutritive antioxidante sinergice, cum ar fi vitaminele A, C și E, minerale ca zincul și seleniul și diferiți aminoacizi. Formula pe bază de plante medicinale și substanțe nutritive antioxidante propusă de autor se găsește sub eticheta Vital Herb.

Nootropicele : o viață mai bună prin neurochimie

Asemenea longevității, inteligența nu este prestabilită la naștere, dar poate fi îmbunătățită prin utilizarea consecventă a substanțelor nutritive, antioxidantilor și a noului tip de medicamente sintetice denumite nootropice, care stimulează și îmbunătățesc în special funcțiile creierului. Derivat din greacă și având înțelesul „a influența mintea”, cuvântul „nootropic” se referă la o clasă de compuși cerebroactivi sau „medicamente inteligente” care s-au dovedit a îmbunătăți memoria și învățarea, a crește starea de spirit și energia cerebrală, a stimula circulația cerebrală și metabolismul, a proteja celulele cerebrale de radicalii liberi și a crește sinteza și activitatea neurotransmițătorilor prin care celulele creierului comunică între ele. Anumiți aminoacizi și plante medicinale au proprietăți nootropice. Nootropicele sunt fără îndoială una dintre cele mai deosebite descoperiri ale Noii Alchimii.

Nootropicele funcționează în trei moduri :

- Stimulează producerea, secreția și activitatea neurotransmițătorilor vitali, cum ar fi acetilcolina, noradrenalina și dopamina.
- Îmbunătățesc circulația cerebrală a substanțelor nutritive și a oxigenului prin creșterea cantității de sânge care ajunge la creier.
- Stimulează sinteza mai multor proteine complexe de care creierul are nevoie pentru a repara dendritele, fibrele lungi prin care neurotransmițătorii trimit mesajele între creier și celule. Celulele creierului nu pot fi înlocuite odată ce au murit, dar majoritatea disfuncțiilor cerebrale sunt cauzate de distrugerea dendritelor, care pot fi refăcute și re-crescute prin nutriție corectă și suplimente cerebrale.

Ceasul biologic al corpului, care stabilește viteza cu care corpul îmbătrânește și moare, se găsește în creier, incluzând glandele foarte importante, pineală și pituitară. Nootropicele pot „întoarce” acest ceas pentru a opri procesul de îmbătrânire și a da un nou început vieții. De fapt, corpul este atât de sănătos cât îi comandă creierul și cele mai degenerative boli sunt cauzate fie de disfuncții cerebrale, fie produc deficiențe cerebrale care apoi accelerează bolile degenerative. Medicamentele nootropice pot fi arme importante în lupta împotriva degenerării premature, senilității și morții.

Prezentăm pe scurt cinci dintre cele mai promițătoare medicamente noi nootropice, dezvoltate de industria farmaceutică din Europa Occidentală, apoi vom discuta despre câteva dintre cele mai eficiente substanțe nutritive nootropice sau „alimente ale creierului”, precum și câteva plante medicinale chinezești care au proprietăți nootropice.

Medicamentele nootropice

Piracetamul

Creat în Belgia și vândut pe piață sub denumirea de „Nootropil”, piracetamul este medicamentul a cărui inventare a dat naștere noii categorii de substanțe farmaceutice cerebroactive cunoscute sub numele de nootropice. Practic nontoxic (vitamina C este mai toxică în megadoză decât piracetamul) și fără să dea nicio dependență, piracetamul poate fi luat în doze mari, perioade lungi de timp, fără efecte secundare. S-a dovedit că îmbunătățește memoria, crește capacitatea de învățare și previne senilitatea. Unul dintre efectele care intrigă cel mai mult este faptul că stimulează comunicarea dintre emisferele dreaptă și stângă ale creierului, prin urmare, combinând cunoașterea rațională cu cea intuitivă și stimulând creativitatea.

Piracetamul acționează cel mai bine împreună cu medicamentul nootropic Hydergine (vedeți mai jos) și aminoacidul colină, care este substanța nutritivă precursoră a acetilcolinei, un neurotransmițător. Luate împreună, aceste trei nootropice oferă o creștere importantă a funcțiilor cerebrale. Majoritatea oamenilor încep cu o megadoză de 3-4 g în primele două zile, apoi reduc doza la 1.600-2.400 mg/zi, în trei doze separate. Când piracetamul este luat în combinație cu Hydergine și colină, dozajul poate fi redus mai mult, până la 800-1.600 mg/zi.

Hydergine-ul

Hydergine-ul este creația dr. Albert Hofmann din Elveția, unul dintre cei mai talentați alchimiști din lume. Este rafinat dintr-un extract de ciupercă numită cornul-secarei, din care același alchimist a descoperit în mod accidental drogul psihedelic LSD, pe care el îl numește „copilul său problemă”. Hydergine-ul însă nu are niciun fel de proprietate psihedelică; a devenit, în schimb, compusul nootropic cel mai folosit în lume.

Una dintre substanțele farmaceutice cele mai testate, Hydergine-ul s-a dovedit a fi în mod repetat nontoxic și sigur pentru a fi utilizat perioade lungi de timp. Printre efectele dovedite se numără :

- crește cantitatea de sânge și oxigen din creier ;
- stimulează metabolismul cerebral ;
- inhibă activitatea radicalilor liberi în creier ;
- protejează creierul în perioadele în care lipsește oxigenul ;
- îndepărtează depunerile pigmentului lipofuscină („petele de bătrânețe”) din celulele creierului ;
- crește memoria, învățarea și inteligența ;
- elimină oboseala.

În Franța, în spitalele de urgență, se administrează imediat o injecție intravenoasă cu Hydergine tuturor pacienților care ajung în stare de șoc, comă sau alte stări care opresc ajungerea oxigenului la creier. Astfel, este mărit timpul pe care medicii îl au la dispoziție pentru a trata pacientul înainte să apară distrugerii permanente ale creierului, de la 5 până la 45 de minute. Când este administrat suficient de devreme, Hydergine-ul s-a dovedit a înlătura simptomele bolii Alzheimer sau ale altor forme de demență senilă.

Hydergine-ul pare să imite activitatea unei substanțe neurochimice numită „factorul de creștere al nervilor”, care stimulează sinteza proteinelor cerebrale de care creierul are nevoie pentru a repara și re-crește dendritele. Când este administrată pe cale orală, aproape jumătate din doză ajunge la ficat, unde proprietățile antioxidante puternice ale medicamentului ajută la prevenirea daunelor aduse de radicalii liberi. Din această cauză, Hydergine-ul este un supliment excelent pentru recuperarea alcoolicilor și a dependenților de droguri.

Hydergine-ul poate fi cumpărat numai cu rețetă în SUA, dar aproape oriunde în altă parte din lume poate fi achiziționat simplu. Doza standard în SUA de 3 mg/zi este considerată inefficientă de către medicii din Europa, unde doza standard este de 9 mg/zi. Este disponibil sub formă de tablete ce pot fi înghițite sau ținute sublingual, cele din urmă trimițând o concentrație mai mare de Hydergine la creier. Se combină cu piracetam, colină și centrofenoxină.

Centrofenoxina

Comercializată sub numele de „Lucidril”, centrofenoxina mărește inteligența, îmbunătățește memoria, îndepărtează depunerile de lipofuscină din celulele creierului, repară sinapsele dintre celulele nervoase și luptă împotriva radicalilor liberi la nivelul creierului. Asemenea Hydergine-ului, protejează creierul de deteriorare în perioadele în care este lipsit de oxigen. Nu este toxic și se tolerează ușor, excepție făcând persoanele cu hipertensiune cronică sau convulsii musculare involuntare. Centrofenoxina este de obicei administrată în doze de 1-2 g/zi, în două sau trei doze separate.

GH-3, KH-3

Creat inițial ca un medicament împotriva îmbătrânirii de dr. Ana Aslan din România, GH-3 (Gerovital) este compus din procaina hidroclorid, vitamina B₆, mezoinozitol și aminoacidul neuroactiv acid glutamic. Este de asemenea produs în Germania sub eticheta KH-3.

Unul dintre compușii cei mai cunoscuți din lume împotriva îmbătrânirii, s-a dovedit că GH-3 crește cantitatea de oxigen din creier, înlătură depresia cronică, îmbunătățește energia cerebrală și inhibă enzima numită oxidază monoamină care oprește neurotransmițători vitali precum dopamina, serotonina și noradrenalina.

Programul normal de administrare a GH-3 este o capsulă dimineța, în fiecare zi, timp de o lună, apoi se face pauză timp de o lună sau două și se reia pentru o lună și așa mai departe.

Vasopresina

Vasopresina este un hormon stimulator secretat de lobul posterior al glandei pituitare. Un analog sintetic al vasopresinei se comercializează sub forma unui spray nazal numit „Diapid”. Drogurile stimulative precum cocaina și amfetaminele produc efectul caracteristic făcând glanda pituitară să secrete rapid vasopresină, ducând la un val scurt de euforie urmat de sindromul cunoscut de epuizare. În mod invers, marijuana, opiul și alcoolul opresc secreția de vasopresină în glanda pituitară, producând senzația de năuceală asociată cu consumul în exces al acestor droguri. Câteva inhalatii de Diapid sunt de obicei de

ajuns pentru a elimina oricare dintre aceste efecte secundare ale utilizării drogurilor recreaționale.

Vasopresina este o substanță care îmbunătățește în mod semnificativ capacitatea creierului de a asimila și procesa informații noi. Așadar, este un ajutor foarte eficient pentru învățare. Îmbunătățește atât memoria pe termen scurt, cât și cea pe termen lung, crește atenția și puterea de concentrare și facilitează utilizarea informațiilor nou-învățate. Sub formă de spray nazal este imediat absorbit de membrana mucoasă a sinusurilor și de obicei are efect în aproximativ zece secunde. Se aplică de trei ori în fiecare nară, o dată sau de două ori pe zi, în dozajul potrivit, dar este bine să nu fie folosit zilnic, pentru a evita dezvoltarea unei toleranțe la efectele sale. Trebuie folosit ori de câte ori este nevoie de o creștere a capacităților mentale, cum ar fi înainte de un examen important sau de o întâlnire, sau ori de câte ori este nevoie de perioade lungi de concentrare, cum ar fi pentru a scrie sau memora informații noi.

Substanțele nutritive nootropice

Cunoscute în general sub denumirea „hrană pentru creier”, substanțele nutritive nootropice sunt elemente nutriționale naturale care îmbunătățesc memoria, gândirea și alte funcții cerebrale. Substanțele nutritive cheie cu acest scop sunt diferiți aminoacizi – în special arginina, colina și fenilalanina – care sunt elementele esențiale de care creierul are nevoie pentru a sintetiza neurotransmițătorii. În orice caz, pentru ca acești aminoacizi să fie transformați în neurotransmițători, ei trebuie luați împreună cu vitaminele și mineralele care acționează sinergic pentru a-i sintetiza.

În ultimii ani, cercetătorii americani Durk Pearson și Sandy Shaw au descoperit multe dintre formulele pe care creierul le folosește pentru a sintetiza neurotransmițătorii. În urma cercetărilor și experiențelor ample, ei au creat o serie de pudre solubile nutritive și cerebroactive cu efecte nootropice pronunțate. Aceste suplimente cerebrale sunt recomandate de autor și pot fi comandate de la furnizorii menționați în Anexă.

Printre substanțele nootropice cele mai eficiente se numără și cele de mai jos.

Arginina

În ediția din 5 iulie 1990 a ziarului *The New York Times*, titlul de pe prima pagină anunța: „Hormonul de creștere uman inversează efectele îmbătrânirii”. Articolul descria cum o formă sintetică a hormonului de creștere a inversat în mod dramatic simptomele de îmbătrânire în cadrul unui studiu științific de amploare. Din nefericire, prețul pentru această terapie este cuprins între 20.000 și 30.000 de dolari pe an.

Cu toate acestea, Pearson și Shaw au descoperit o metodă la fel de eficientă, dar mult mai ieftină de a crește nivelul hormonilor de creștere din creier. Prin combinarea a 6 g de arginină cu 600 mg de colină, 500 mg de vitamina B₅ și alte substanțe nutritive, ei au creat o formulă care face ca glanda pituitară să secrete mai mulți hormoni de creștere și astfel să mărească imunitatea și energia și să îmbunătățească funcțiile cerebrale și sexuale. Această formulă este benefică în special pentru practicanții de culturism, atleții profesioniști și persoanele implicate în munci fizice grele. De asemenea, întărește sistemul imunitar și ajută la vindecarea rapidă în cazul rănilor grave, cum ar fi fracturi, lacerări și leziuni interne.

Colina

Colina este aminoacidul de care creierul are nevoie pentru a sintetiza neurotransmițătorul numit acetilcolină, care este substanța neurochimică cheie pentru memorie și învățare. Combinată cu factorii auxiliari vitamina B₁₂, vitamina C și alții, colina crește cantitatea de acetilcolină din creier și astfel îmbunătățește gândirea. S-a demonstrat că previne apariția alergiilor emoționale și îmbunătățește funcțiile sexuale. Colina și factorii auxiliari reacționează foarte bine cu toate medicamentele nootropice, ducând la îmbunătățiri multiple ale beneficiilor lor terapeutice. Pentru a obține efectele dorite, doza de colină este de 1 g în combinație cu substanțele auxiliare. Este disponibilă o formulă de băutură pe bază de colină de la furnizorul menționat în anexă. Sursa alimentară cea mai obișnuită de colină este peștele. De aceea, peștele și fructele de mare sunt cunoscute ca mâncare pentru creier.

Fenilalanina

Vă simțiți greoi, obosit și cu mintea încetșată atunci când vă treziți dimineața? Ar putea fi din cauza unei deficiențe grave a neurotransmițătorului noradrenalină pe care creierul îl produce din fenilalanină. Mergeți în bucătărie și amestecați o linguriță de pulbere de fenilalanină Pearson și Shaw într-un pahar cu apă, beți-l repede și veți simți cum puterea cerebrală se ridică din stomac în creier. Autorului îi place să îmbunătățească această formulă cu două lingurițe de polen, două linguri de miere, un vârf de cuțit de DMAE (vedeți mai jos) și 25 de picături de extract de ginseng și ginko biloba, toate amestecate în apă caldă (nu fierbinte) și luate dimineața la prima oră, pe stomacul gol, chiar înainte de practica qi gong.

Noradrenalina este adrenalina creierului, un neurotransmițător stimulator care crește mult energia cerebrală și grăbește răspunsul cerebral. Aceasta este o altă substanță neurochimică eliberată în creier sub influența cafeinei, cocainei, amfetaminelor și a altor substanțe stimulative, care utilizează rapid proviziile creierului de noradrenalină, făcând ca persoana să se simtă stoarsă de puteri. L-fenilalanina și factorii săi auxiliari (în principal vitaminele B₆, B₁₂ și C) pun la dispoziție materia primă necesară pentru sintetizarea și eliberarea noilor cantități de noradrenalină, fără să consume proviziile naturale ale creierului. În afară de faptul că mărește energia cerebrală, noradrenalina îmbunătățește memoria și învățarea, percepțiile senzoriale sunt ascuțite, facilitează concentrarea și s-a dovedit a fi un remediu foarte eficient pentru depresia cronică.

DMAE

Dimetilaminoetanolul este o substanță nutritivă care se găsește în mod normal în creier. Se găsește în pește și fructe de mare, mai ales în sardine și anșoa, și este cunoscut ca unul dintre cele mai puternice alimente pentru creier. Îmbunătățește memoria și învățarea, crește inteligența, îmbunătățește starea de spirit, mărește atât energia fizică, cât și cea mentală. Accelerează sinteza de acetilcolină din creier, ceea ce îl face un bun element sinergic pentru suplimentele de colină. Este disponibil sub formă de pulbere, capsule sau lichid și poate fi luat în doze de 250-1.000 mg/zi, de preferință dimineața. Un analog al DMAE este comercializat ca medicament nootropic sub numele „Deaner”.

Niacina

Numită și vitamina B₃, niacina crește circulația sângelui spre creier și s-a demonstrat că îmbunătățește memoria, învățarea și alte funcții cerebrale. Deseori, cauzează senzații de căldură, făcând ca la nivelul pielii să apară senzații de mâncărime și roșeață, dar acesta este un efect secundar fără importanță datorat proprietăților sale vasodilatatoare. Dacă este utilizat mai mult timp, acest efect tinde să se diminueze. O doză mare de niacină este una dintre cele mai rapide și de încredere pentru a vindeca o persoană care a luat-o pe calea periculoasă a drogurilor psihedelice. Mai multe studii au arătat că forma sintetică de niacină numită xantinol nicotinat este și mai eficientă decât niacina obișnuită. Este bine să se înceapă cu doze mici de niacină în prima săptămână sau în primele două săptămâni, cum ar fi 50-100 mg/zi, apoi dozajul se mărește gradat până la 250-500 mg/zi. Cantitățile zilnice de 2-3 g luate în trei doze separate la masă sunt necesare în schizofrenie, violență cronică și reacții adverse ale drogurilor. Aceste doze s-au dovedit de asemenea eficiente în scăderea colesterolului. Xantinolul nicotinat mai poate fi luat în doze zilnice de 900-1.800 mg împărțit în trei prize la mese.

Plantele medicinale nootropice

Ginsengul și *Ginkgo biloba* au fost deja menționate ca plante antioxidante. Datorită îmbunătățirii semnificative a circulației cerebrale, ele au de asemenea și proprietăți nootropice puternice, de aceea au și fost folosite de mii de ani în Orient.

O altă plantă medicinală cu proprietăți nootropice puternice este planta medicinală chinezească *Epimedium sagittatum*, cunoscută și ca iarba-țapului datorită efectelor sale afrodisiace. *Epimedium* crește dramatic circulația sângelui în capilarele mici cum ar fi în creier sau organele genitale. În afara disfuncțiilor sexuale, medicii chinezi îl mai prescriu ca remediu pentru memorie slabă și uitare. Maestrul de qi gong Luo Teh-hsiou din Taiwan spune că unul dintre beneficiile principale ale acestei plante este stimularea directă a secrețiilor glandei pituitare, inclusiv a hormonului de creștere, care reglează funcțiile imunitare, dar și pe cele sexuale. Acesta este un alt exemplu al vechii premise chinezești că imunitatea, vitalitatea sexuală și funcțiile cerebrale sunt strâns legate și depind una de cealaltă.

Planta *Ephedra*, cu efect dilatator bronhial, una dintre cele mai vechi plante medicinale din farmacopeea chinezească, are de asemenea beneficii nootropice. Este modelul după care industria farmaceutică occidentală a dezvoltat un analog sintetic, efedrina, care stă la baza multor compuși pe bază de amfetamină, și nu ar trebui folosit, din cauza efectelor sale secundare dăunătoare. Cu toate acestea, *Ephedra* naturală poate fi folosită în siguranță. În afara proprietăților de dilatare bronhială și a celor nootropice, s-a demonstrat că stimulează organismul să ardă grăsimile în exces, ceea ce o face un remediu bun pentru obezitate. Dacă sunteți supraponderal, aveți probleme respiratorii și aveți nevoie de o îmbunătățire la nivel cerebral, *Ephedra* este planta potrivită. Pearson și Shaw au creat o băutură nutritivă pe bază de *Ephedra*, disponibilă prin furnizorul menționat în Anexă. Cel mai bine este să nu o folosiți după apusul soarelui, dacă nu doriți să stați treaz până la răsărit.

Echilibrarea energiei cerebrale

Creierul nostru are aproximativ un miliard de neuroni, găzduiți toți în cutia craniană pe care o ținem pe umeri. Acești neuroni comunică în mod constant unul cu celălalt prin semnalele electrochimice transmise de neurotransmițători prin sinapse. Asemenea unui calculator care nu este niciodată închis, creierul procesează continuu datele pe care le primește, monitorizează funcțiile vitale ale corpului și orchestrează o multitudine de activități biochimice în orice moment. Toată această activitate cerebrală are nevoie de o cantitate constantă de energie cerebrală, așa cum un calculator trebuie să rămână conectat la o sursă de electricitate pentru a continua executarea programelor.

După cum am observat mai sus, circuitul cerebral generează un flux constant de curenți electrici care la rândul său produce „halo”-ul de câmp electromagnetic în jurul capului. Ca formă de energie pură, curentul electric și câmpurile magnetice ale creierului sunt influențate și interacționează cu orice alte câmpuri de energie care le penetrează sau cu care se suprapun datorită proximității. Așa cum un calculator poate da erori când este expus la un curent electric anormal, câmpuri magnetice sau radiații de microunde, la fel și creierul uman poate fi scurtcircuitat sau supraîncărcat de pătrunderea energiei anormale. Ori de câte ori se întâmplă acest lucru, energia cerebrală își pierde echilibrul natural și creierul nu mai funcționează corect, cauzând în mod invariabil probleme pe linia sistemului nervos central, cum ar fi pierderea imunității, disfuncții sexuale, pierderea energiei, degenerare fizică, confuzie mentală, comportament aberant etc. Unul dintre scopurile principale ale alchimiei interne taoiste este să refacă și să mențină echilibrul natural al energiei cerebrale de care creierul are nevoie pentru a funcționa și a îndeplini zecile de sarcini de reglare a corpului și protejare împotriva bolii și degenerării. Alimentația, nootropicele și antioxidanții ajută toate la menținerea echilibrului general, la nivelul fundamental al esenței, în timp ce practica qī gong și meditația lucrează direct cu energia pentru a reface echilibrul cerebral.

Conform alchimiei taoiste, am văzut că emoțiile creează o formă de energie negativă care dezechilibrează grav sistemul energetic uman, în special la nivelul creierului. Să analizăm acest punct de vedere tradițional oriental dintr-un unghi al științei occidentale moderne. Știința medicală occidentală a identificat o familie de substanțe neurochimice numite „endorfine” și „encefaline” care sunt foarte asemănătoare prin structura moleculară și funcțiile biochimice cu derivatele din opiu. Un anumit tip descoperit recent la Stanford University este de 200 de ori mai puternic decât morfina. Aceste substanțe neurochimice dau o stare de bine, de plăcere, confort și calm, iar în perioadele în care avem răni traumatice înlătură durerea. Când apar deficiențe în proviziile cu aceste opiacee la nivelul creierului, suferim de anxietate, hipertensiune, stare generală proastă, depresie, migrene, dureri de cap și alte simptome neplăcute.

S-a demonstrat științific că emoțiile influențează direct secreția de endorfine și encefaline în creier. S-a arătat că agitația emoțională inhibă aceste secreții, iar dacă dezechilibrul emoțional este lăsat să continue zile sau săptămâni la rând, așa cum se întâmplă în mod obișnuit în societățile industriale moderne, consecințele somatice pot deveni destul de grave. La polul opus, liniștea emoțională și calmul mental stimulează din abundență secrețiile acestor substanțe cerebrale naturale, care pot fi răspunzătoare pentru fericirea intensă pe care multe persoane care practică meditația spun că o simt ori de câte ori reușesc să atingă și să mențină starea de liniște profundă. Multe dintre beneficiile

terapeutice ale meditației sunt obținute prin creșterea activității biochimice a esenței și energiei cerebrale.

Practica qi gong, meditația și alte tehnici tradiționale pentru reechilibrarea energiei cerebrale sunt metode foarte eficiente de contracarare și remediere a influențelor negative ale poluării electromagnetice. Aceeași tehnologie modernă care a creat aceste pericole a dat naștere și la dispozitive de înaltă tehnologie pentru a lupta cu aceleași arme, iar taoiștii din zilele noastre sunt bine sfătuiți să includă o parte dintre aceste instrumente în practica lor.

Electrostimularea craniană (ESC) este o astfel de metodă. ESC lucrează direct cu energia electromagnetică a creierului pentru a reface echilibrul energetic cerebral și a contracara efectele electropoluării. Lucrând cu aceleași sisteme bioenergetice folosite în qi gong și meditație, ESC stimulează sinteza și secreția întregului spectru de substanțe neurochimice vitale, printre care hormoni, neurotransmițători și endorfine. Printre problemele pe care ESC le corectează eficient sunt: instabilitatea emoțională, memoria slabă, problemele de învățare, dependența de droguri, comportamentul aberant, oboseala, depresia cronică, imunodeficiența și disfuncțiile sexuale.

Un alt dispozitiv care ajută la menținerea echilibrului cerebral optim în mijlocul câmpurilor electromagnetice aberante din mediul contemporan este generatorul de câmp scalar pulsatoriu, un aparat care funcționează cu baterii, purtat pe corp sau ținut în buzunar pentru a îndepărta câmpurile electromagnetice negative și radiațiile de microunde. Reglate la pulsul normal al pământului, de 7,83 cicluri/secundă, aceste armonizatoare electromagnetice creează un înveliș de pulsații cu energie normală în jurul ființei, protejând corpul și creierul de influențele negative ale poluării electromagnetice.

Sunt multe alte dispozitive care funcționează în aceleași linii, printre care biocircuitele de cupru și mătase, generatoarele de ioni negativi, aparatele de sunet și lumină pulsatorie armonizate, bazine de deprivare senzorială, discuri și plasturi magnetici etc. Aceste instrumente merită a fi explorate pentru beneficiile lor de echilibrare a energiei, creștere a funcțiilor cerebrale și îmbunătățire a sănătății pentru că reprezintă ultimele descoperiri în tradiția continuă taoistă de a face știința să servească, nu să înrobească umanitatea.

Grefarea alchimiei orientale cu cea occidentală

Alchimia tradițională taoistă citează alimentele, apa și aerul ca sursele energiei Foc de după naștere, care cauzează degenerarea umană. Ar putea fi acesta același agent al îmbătrânirii pe care oamenii de știință din medicina modernă îl identifică cu „radicalii liberi”? Și nu ar fi posibil ca energia revigorantă a Apei obținută din „esența originară” a hormonilor și enzimelor să funcționeze în mod similar cu ceea ce știința numește „antioxidanți”? Radicalii liberi sunt generați la nivel intern de „focul” metabolismului postnatal și sunt asimilați din mediul extern prin alimentele, apa și aerul poluat. Asemenea unui foc necontrolat, ele „ard” țesuturile umane și singurul lucru care oprește de la incinerare corpul nostru este activitatea antioxidantă răcoritoare a „esenței originare” de tipul superoxid-dismutazei, glutathion-peroxidazei și altor enzime, precum și diferitele substanțe nutritive esențiale care acționează asemenea „apei” pentru a stinge radicalii liberi și focurile biochimice pe care le aprind în țesuturi.

Fie că se ia ginseng sau vitamina C, se practică qi gong, se poartă un dispozitiv de câmp scalar, se meditează în poziția lotus sau se stă într-un „samadhi tank” în liniște și

nemișcare, toate fac parte din alchimia taoistă de armonizare a celor Trei Comori ale esenței energiei și spiritului pentru a îmbunătăți sănătatea, a prelungi viața și a cultiva conștiința spirituală. Taoiștii de astăzi care insistă numai pe utilizarea metodelor „tradiționale” au prejudecăți în ceea ce privește progresul și sunt opaci în fața ideilor noi, așa cum practicienii convenționali ai științelor moderne sunt împotriva tradițiilor antice doar pentru că nu sunt conforme noțiunilor lor preconceptionale de „știință”. Este nevoie de mai multe cercetări pentru a arăta care sunt punctele comune ale tradiției taoiste și ale științelor moderne occidentale, ale căror contradicții aparente ar putea fi mai mult o problemă de terminologie decât de fond. Între timp, taoiștii occidentali și orientali au în comun suficiente lucruri pentru a combina ramuri diferite din teoriile și practicile lor și a dezvolta un copac hibrid al sănătății, longevității și dezvoltării spirituale care să dea roade mai dulci decât ar putea da un copac obișnuit.

Partea a V-a

Rețete prețioase :
culegerea roadelor din copacul sănătății

Capitolul 24

Plante medicinale tonice și rețete

Cu ajutorul substanțelor tonice din exterior putem să cultivăm mai bine elixirul interior.

Maestrul Hui Ssu (secolul al VI-lea d.Hr.)

Categoria de plante medicinale cunoscute ca „plante medicinale tonice” (*bu yao*) este numită „Plante superioare” – cele mai prețuite din întreaga farmacopee chineză. Constituie de asemenea tipul cel mai important de supliment în programele de antrenament taoist.

Medicina alopată occidentală nici măcar nu recunoaște plantele tonice ca o clasă legitimă de medicamente, deoarece medicina alopată are ca scop numai folosirea medicamentelor pentru a trata boli care s-au dezvoltat deja, și nu prevenirea bolilor prin suplimente tonice. Dacă toată lumea ar învăța secretele menținerii unui corp sănătos, medicii alopați nu ar mai avea de lucru.

Aspectul cel mai important pe care trebuie să-l înțelegem despre plantele medicinale tonice este că sunt menite să fie utilizate numai în cazul oamenilor sănătoși, pentru a menține sănătatea și a preveni boala, a crește vitalitatea și a prelungi viața. În China, adepții taoiști obișnuiau să aplice esența și energia suplimentare provenită din tonice pentru a-și accelera progresul în practică, în timp ce domnii bogați le foloseau ca tonice sexuale, pentru a-și crește capacitatea de a satisface multe soții și concubine pe care le aveau acasă. Datorită legăturii strânse dintre secrețiile sexuale și cele neurologice, tonicele ar putea fi de asemenea folosite pentru a îmbunătăți memoria, învățarea, concentrarea, starea mentală și alte funcții cerebrale și a crește creativitatea. Prin hrănirea esenței și stimularea transformării ei în energie, suplimentele tonice sunt o sursă de vitalitate puternică și de încredere care poate fi aplicată în orice activitate.

Dacă ne îmbolnăvim, chiar dacă este o răceală obișnuită, ar trebui să oprim imediat folosirea tonicelor și să recurgem la remedii curative și suplimente nutritive pentru a remedia starea și a recăpăta sănătatea înainte de a ne întoarce la folosirea tonicelor. Plantele medicinale tonice sunt medicamente puternice care pot fi utilizate numai de sistemele energetice puternice și înfloritoare. Dacă sunteți slab și bolnav când le luați, vor supraîncălzi sistemul și vor agrava problemele.

Plantele medicinale și rețetele tonice au o gamă largă de efecte benefice pentru sistemul uman. Ele stimulează producerea de esență hormonală, îmbunătățesc energia totală, cresc suprafața de rezistență, îmbunătățesc imunitatea internă, funcțiile cerebrale, tonifică țesuturile, susțin vitalitatea sexuală și prelungesc viața. Ele stimulează, echilibrează și armonizează sistemele principale energetice funcționale din corp: echilibrează energiile yin și yang; armonizează cele Cinci Energii Elementare ale organelor; întăresc cele

Patru Fundamente ale sănătății (sângele, energia, hrana și rezistența) și facilitează alchimia internă a celor Trei Comori. Ele sunt folosite cu aceeași eficiență în artele marțiale, meditație, medicină și sunt privite ca aliații noștri naturali cei mai buni în căutarea sănătății și longevității.

Datorită afinității stimulatorii pentru glandele și organele vitale, tonicele îmbunătățesc simultan cele trei sisteme energetice de bază care depind cel mai mult de secrețiile de esență vitală : imunitatea, potența sexuală și funcționarea cerebrală. Așa cum am văzut, aceste trei sisteme sunt strâns legate și depind unul de celălalt. Potența sexuală ridicată este asociată cu imunitatea ridicată și claritatea minții, în timp ce imunitatea scăzută este aproape întotdeauna însoțită de disfuncții sexuale și o funcționare cerebrală slabă. Aceasta se întâmplă din cauza biofeedbackului dintre hormoni și sistemul endocrin și neurotransmițătorii sistemului nervos. Tonicele sunt o metodă foarte bună de menținere a nivelului ridicat de secreții de hormoni, care la rândul lor au o influență pozitivă asupra substanțelor neurochimice prin biofeedback.

Un alt beneficiu al suplimentelor tonice este că măresc abilitatea corpului de a se adapta rapid la schimbările climatice și de mediu și ajută energiile umane să se armonizeze cu schimbările ciclice din natură. Prin asocierile lor cu cele Cinci Energii Elementare și afinitățile corespondente cu diferite sisteme ale energiilor organelor interne, plantele medicinale tonice amplifică energiile umane cu forțele de bază ale naturii și armonizează sistemul uman cu mediul.

Tipuri de tonice

Există patru categorii de plante și formule medicinale tonice asociate cu sistemul uman de bază al esenței și energiei. În funcție de starea și cerințele organismului, se pot alege plante individuale sau amestecuri care întăresc în mod special unul sau două dintre aceste sisteme, sau pot fi folosite rețete care tonifică și echilibrează toate cele patru sisteme. Tipurile principale de suplimente tonice sunt descrise pe scurt în cele ce urmează.

Tonicele energetice

Tonicele energetice sunt folosite pentru a crește cantitate de energie vitală a corpului. Ele acționează în primul rând asupra sistemelor energetice ale plămânilor și splinei : plămânii extrag energie din aer, iar splina extrage energie din alimente. Prin tonifierea acestor organe, tonicele energetice cresc producția de energie a corpului din alimente și din aer.

Tonicele yang

Tonicele yang cresc rezervele corpului de energie primară prin stimularea și „încălzirea” sistemului energetic al rinichiului. Deficiența yang este de obicei asociată cu funcționarea proastă a rinichilor și include simptome cum ar fi mâinile și picioarele reci, impotența, ejacularea prematură, incontinența urinară, memoria slabă și imunitatea scăzută. Cu

beneficiile lor puternice pentru vitalitatea sexuală, tonicele yang sunt renumite ca afrodisiace foarte eficiente. Ele îmbunătățesc de asemenea funcțiile cerebrale și cresc imunitatea. În orice caz, ar trebui folosite numai de către persoanele cu deficiențe yang sau nivele echilibrate yin/yang. Dacă sunt luate de către persoane cu exces de yang sau/și deficiență de yin, vor supraîncălzi sistemul și vor duce la dezechilibre energetice. Datorită proprietăților de încălzire, tonicele yang sunt suplimente excelente pentru perioada de iarnă, dar ar trebui folosite mai rar în timpul perioadelor foarte călduroase.

Tonicele sângelui

Tonicele sângelui sunt folosite pentru a hrăni sângele în caz că este slăbit (anemie), în situația unei circulații insuficiente sau în alte deficiențe ale sângelui. Sunt benefice în special pentru sistemul reproducător feminin, inclusiv fertilitate, răspuns sexual, menstruații regulate și funcțiile legate de acestea. Sunt prezente în aproape toate formulele de amestecuri tonice pentru a asigura circulația optimă a celorlalte ingrediente.

Tonicele yin

Tonicele yin hrănesc energia yin a rinichilor, plămânilor, stomacului și ficatului și cresc secrețiile corpului de fluide vitale. Ele pun la dispoziție lichidele necesare pentru producerea de plasmă sangvină, spermă, lichid cefalorahidian, limfă și mucus. Sunt folosite în principal în cazuri de exces de căldură și uscăciune, precum și în caz de deficiență yin și/sau exces yang.

În general, tonicele energetice și tonicele yang fac parte din aceeași categorie de bază și sunt în special în beneficiul bărbaților, în timp ce tonicele sângelui și tonicele yin sunt legate și sunt cel mai mult în beneficiul femeilor. În orice caz, sunt femeile care au nevoie de suplimente externe yang și bărbați care trebuie să ia suplimente yin pentru a menține echilibrul energetic intern. Totul depinde de starea individuală, de mediul extern, de cerințele practice. Un adept activ sexual ar putea dori să ia o doză zilnică de tonice yang, în timp ce un adept care se concentrează pe meditația solitară ar beneficia mai mult de tonicele relaxante yin. Cel mai bun mod de a stabili preferințele personale în ceea ce privește tonicele este experimentarea plantelor și a rețetelor compuse în condiții diferite, până ce sunt descoperite plantele și combinațiile care se potrivesc cel mai bine.

Metode de preparare

Așa cum am menționat mai sus, formulele tradiționale chinezești din plante sunt amestecuri făcute conform principiului sinergiei între plantele principale și secundare folosite. Planta „imperială” este ingredientul cel mai activ, plantele „ministeriale” cresc efectele ingredientelor principale și promovează circulația întregii formule, plantele „asistente” contracarează

efectele secundare nedorite, iar plantele „servitoare” creează sinergia și echilibrează diferitele energii din formulă.

Amestecurile chinezești de plante pot fi preparate acasă sau la farmacie, iar unele pot fi cumpărate ca medicamente patentate, de obicei sub formă de tablete sau extracte lichide. Cele din urmă sunt prezentate în capitolul 26. Sunt patru metode principale de preparare a formulelor din plante pentru consum.

Decoctul

Se golește un pachet de plante în amestec într-un vas de sticlă sau ceramică (nu se folosește metal) și se adaugă trei căni de apă. Se aduce la punctul de fierbere, se acoperă, se reduce temperatura și se lasă să fiarbă încet până ce lichidul scade la aproape o cană. Se strecoară, apoi se adaugă încă două căni de apă peste plante, se aduce la punctul de fierbere și se fierbe din nou până ce lichidul scade la o cană. Rezultatul total este de două căni. Se bea o cană dimineață și una după-amiaza sau seara, pe stomacul gol. Se continuă până la 30 de zile.

Pulberile

Majoritatea farmaciilor vor măcina plantele într-o pulbere fină. Pulberea poate fi amestecată într-o cană cu apă fierbinte și băută ca ceai sau pusă în capsule de gelatină mari (mărimea 00) pentru depozitare sau o ingerare bună. Fiecare capsulă include aproape 1 g de pulbere. Dozele tipice pentru pulberi în capsulele de 1 g sunt două capsule de două sau trei ori pe zi, luate cu o cană de apă caldă, de preferință pe stomacul gol. Pulberea simplă ar trebui amestecată într-o cană cu apă fierbinte în doze de 2 g și administrate de două ori pe zi. Pulberea este forma cea mai convenabilă a suplimentelor din plante pentru călătorii.

Pastele și pastilele

Pentru a face paste, plantele sunt măcinate fin, iar pulberea se pune într-un vas de sticlă sau ceramică. Se adaugă apoi miere și se amestecă până se formează o pastă groasă, asemănătoare la consistență cu aluatul de pâine. Pasta se păstrează într-un borcan de sticlă la frigider și se folosește când este nevoie. Dozajul mediu pentru pasta de plante este o linguriță de două ori pe zi, luată cu o cană de apă caldă.

Pentru a face pastile, se ia puțină pastă între degetul mare și arătător și se face o biluță de dimensiunea unui bob de mazăre. Pastilele se așază pe o tavă cu hârtie de copt la căldură foarte mică sau se lasă la soare până sunt foarte uscate. Se depozitează în recipiente etanșe, nu se țin la căldură și nici la lumină. Nu este nevoie să stea la frigider. Se iau 3-6 pastile de 3-4 ori pe zi cu apă caldă.

Băuturile alcoolice

Probabil că aceasta este metoda cea mai bună de a lua toate produsele tonice pe bază de plante medicinale pentru perioade mai lungi de timp. Alcoolul extrage și păstrează proprietățile cele mai importante ale plantelor și facilitează absorbția rapidă în sânge. Băuturile din plante pot fi păstrate foarte mult fără a-și pierde proprietățile și sunt foarte ușor de luat.

Plantele tăiate se pun într-un vas de sticlă sau ceramică și se toarnă un alcool la alegere. Băuturile cele mai bune sunt votca, romul sau brandy-ul. Se folosesc 30-60 g de plante la 1 l de alcool. Cel mai bine se prepară cantitățile mari, cum ar fi 6-8 l. Cu cât le lăsați mai mult, cu atât devin mai puternice (până la un an), iar aromele se combină mai bine. Metoda autorului este de a combina 300 g de plante cu 6 l de alcool, lăsate patru sau cinci luni. Se decantează apoi jumătate din cantitate cu ajutorul unui filtru de pânză, se folosesc sticle curate și se toarnă alți 3 l de alcool proaspăt în cantitatea care a rămas și se lasă la macerat pentru încă șase luni, în final obținându-se 9 l. Se poate adăuga puțină miere sau zahăr brut în fiecare sticlă cu alcool cu plante decantat: acesta va fi un alt catalizator metabolic și îi va da și mai multă aromă.

Doza standard este de 30 ml pe stomacul gol. În perioadele cu vreme toridă nu se ia mai mult de o doză pe zi, iar dacă este frig se pot lua două-trei doze pe zi. Dacă este luată înainte de masă, această licoare din plante stimulează pofta de mâncare. Ar fi o idee bună să se lase două sau trei tipuri diferite de băuturi la macerat, pentru a avea mereu la îndemână mai multe variante.

Plantele și amestecurile cu efecte tonice

Descriem în cele ce urmează câteva dintre plantele și amestecurile cu efect tonic folosite în antrenamentele taoiste, ca parte din programele de menținere a stării de sănătate și cultivare a longevității. Aceste plante pot fi luate separat, în combinație cu una sau două plante tonice sau în amestecuri. Cititorii sunt sfătuiți să experimenteze mai întâi cu plantele luate separat, pentru a observa care dintre ele aduce beneficii vizibile, apoi să treacă la combinații simple și formule complexe. De asemenea, se poate cere sfatul unui medic chinez cu experiență pentru diagnosticarea stării generale și o analiză a energiei individuale și a nevoilor, pentru a fi recomandate cele mai bune plante și amestecuri care vor fi folosite ca suplimente tonice pe termen lung.

Plantele și rețetele prezentate mai jos ar trebui să fie de ajuns pentru a începe un program obișnuit de suplimente din plante tonice. Pentru a avea rezultate optime, corpul trebuie mai întâi detoxifiat printr-o metodă de curățare internă, apoi se începe tonifierea cu ajutorul plantelor, la care se asociază o dietă potrivită, practica qi gong, disciplina sexuală și alte principii taoiste. Cititorii care doresc să aprofundeze teoria și practica medicinei naturiste pot consulta cartea noastră *Chinese Herbal Medicine* și alte cărți cu aceleași teme menționate în lista de recomandări. Pentru mai multe rețete din plante tonice, consultați *Shaolin and Taoist Training Formulas* de James Ramholz și *Chinese Tonic Herbs* de Ron Teegarden.

Plantele

Denumirea occidentală : Panax ginseng (ginseng)

Denumirea chinezească : Ren-shen

Energie : caldă

Aromă : dulce, ușor amăruie

Afinitate energetică cu organele interne : splină ;

plămâni

Efecte : tonifică energia primordială ; stimulează energia splinei și a plămânilor ; hrănește organele vitale ; echilibrează energia umană ; crește circulația energetică în meridiane ; mărește imunitatea ; îmbunătățește circulația cerebrală ; încetinește îmbătrânirea.

Observații : cunoscut ca „regele plantelor”, ginsengul este considerat cel mai bun tonic universal pentru sistemul uman. În general, prețul reflectă calitatea și puterea ginsengului, deși, dacă este folosit ca tonic pe termen lung, tipurile obișnuite sunt de ajuns. Secretul în utilizarea ginsengului este să luați cantități mici zilnic, perioade lungi de timp ; supradozele luate sporadic au puține beneficii. Ar trebui să evitați cafeaua, ceaiul, soia și napii cel puțin două sau trei ore după ce ați luat ginseng, pentru că acestea opresc sau îi contracarează efectele.

人 参

Denumirea occidentală : Astragalus membraneus

Denumirea chinezească : Huang-chi

Energie : călduță

Aromă : dulce

Afinitate energetică cu organele interne : splină ; plămâni ;

rinichi

Efecte : tonic energetic ; întărește aura protectoare *wei-qi* din jurul corpului ; îmbunătățește circulația la nivelul pielii și al masei musculare ; reglează tensiunea și nivelul zahărului din sânge ; crește imunitatea ; grăbește vindecarea rănilor ; crește energia rinichilor.

Observații : această plantă are de asemenea un efect tonic cardiac, de aceea este o alegere bună pentru persoanele cu probleme de inimă. Studiile au arătat că *Astragalus* întărește sistemul imunitar, mai ales în cazul pacienților cu cancer, în perioada de chimioterapie. De asemenea, inhibă transpirația în exces și este un supliment excelent pentru controlarea formelor ușoare de diabet.

黄 耆

Denumirea occidentală : Polygonum multiflorum (troscotul chinezesc)

Denumirea chinezească : Ho-shou-wu

Energie : călduță

Aromă : amar, acru

Afinitate energetică cu organele interne : ficat ; rinichi ; inimă

Efecte : tonic al sângelui ; hrănește sângele și sperma ; tonifică ficatul și rinichii ; întărește tendoanele, cartilagiile și oasele ; ușor laxativ ; reglează tensiunea ; previne îngroșarea arterelor.

Observații : acesta este un tonic tradițional chinezesc, cu efecte împotriva îmbătrânirii, care se găsește în multe rețete pentru longevitate. Părul încărunțit prematur revine la culoarea inițială. Întărește rinichii și întreaga regiune lombară.

何 首 烏

Denumirea occidentală: Cervus nippon

Denumirea chinezească: Lu rung

Energie: caldă

Aromă: dulce, sărat

Afinitate energetică cu organele interne: ficat; rinichi

Efecte: tonifiant puternic yang; tonifică rinichii yang;

stimulează energia Focului; încălzește Câmpul Elixirului Inferior de sub buric și Poarta Vieții dintre rinichi; hrănește sperma, măduva spinării, cartilagiile și tendoanele; afrodisiac; stimulează producerea de hormoni.

Observații: Cornul de cerb este unul dintre cele mai vechi și mai apreciate tonifiante yang din întreaga farmacopee chinezească. Pentru a avea efectul maxim, cornul trebuie tăiat când este încă tânăr și catifelat, plin de sânge și hormoni; cornul matur și tare conține numai aproximativ 10% din esența activă care se găsește în cornul moale și tânăr. Cerbul pătat sika originar din nord-estul Chinei și Mancuriia oferă cele mai bune produse, deși sunt folosite și alte specii. În combinație cu ginsengul, cornul de cerb devine un tonifiant yang și mai puternic și un elixir sexual. Cornul de cerb de cea mai bună calitate este foarte scump, prin urmare este mai convenabil să fie folosit ca ingredient în băuturi.

Denumirea occidentală: Epimedium sagittatum (iarba-țapului)

Denumirea chinezească: Yin-yang-huo

Energie: caldă

Aromă: iute

Afinitate energetică cu organele interne: ficat; rinichi

Efecte: tonifiant yang; stimulează energia yang a rinichilor; dilatăază capilarele; îmbunătățește circulația cerebrală; stimulează glanda pituitară; afrodisiac.

Observații: Prin dilatarea capilarelor, această plantă scade tensiunea. Tonifică simultan funcțiile sexuale, cerebrale și imunitare, atât prin îmbunătățirea circulației, cât și prin stimularea secrețiilor pituitare. Când este inclusă în formulele pentru băuturile din plante tonice, facilitează circulația celorlalte ingrediente și le amplifică efectele.

Denumirea occidentală: Schizandrae chinensis

Denumirea chinezească: Wu-wei-dzu

Energie: caldă

Aromă: acru, dulce, ușor sărat, iute și amar

Afinitate energetică cu organele interne: rinichi; plămâni

Efecte: tonic yin și yang; astringent; tonic pentru energia yin a rinichiului; hrănește fluidele sexuale; crește apetitul sexual; stimulează producerea de hormoni; echilibrează energiile interne.

Observații: Denumirea acestei plante se traduce literal „semințele cu cinci arome”. Deși este în primul rând acru, are urme din toate cele Cinci Energii Elementare, ceea ce o face un tonic excelent general pentru bărbați și femei. Metoda tradițională de folosire a acestei plante este în doze de 10 g zilnic, sub formă de decoct sau pulbere, timp de 100 de zile, care purifică sângele, reface energia rinichilor, vitalitatea sexuală, limpezește mintea și face ca tenul să fie luminos.

鹿茸

淫洋藟

五味子

Denumirea occidentală: *Lycium chinense* (goji)

Denumirea chinezească: *Gou-ji-dzu*

Energie: neutră

Aromă: dulce

Afinitate energetică cu organele interne: ficat; rinichi

Efecte: tonic yin; hrănește sângele și sperma; tonifică ficatul yin și rinichii yin; îmbunătățește vederea, mai ales cea de noapte; tonic pentru longevitate; întărește picioarele; calmează inima și sistemul nervos.

Observații: Decoctul preparat din această plantă împreună cu ginseng sau cu *Rehmannia* este un tonic sexual eficient. Este inclus în majoritatea rețetelor pentru băuturi tonice, datorită efectelor sinergice cu alte plante tonice. Este un remediu eficace pentru formele ușoare de diabet. Poate fi folosit ca plantă tonică la gătit, mai ales în supe și tocane.

枸杞子

Denumirea occidentală: *Angelica sinensis*

Denumirea chinezească: *Dang-gui*

Energie: caldă

Aromă: dulce, iute

Afinitate energetică cu organele interne: ficat; splină

Efecte: tonic pentru sânge; tonifică splina și ficatul; îmbunătățește circulația; sedativ pentru tensiunea nervoasă; controlează sângerările interne sau externe; corectează dereglările menstruale; crește rezistența musculară.

Observații: Este cel mai important tonic pentru sânge în medicina chineză, mai ales pentru femei. Este de obicei folosită în formulele tonice pentru a îmbunătăți circulația și a favoriza asimilarea celorlalte ingrediente. În combinație cu ginsengul este un tonic energetic bine echilibrat, yin/yang, pentru sânge.

当归

Denumirea occidentală: *Eucommia ulmoides*

Denumirea chinezească: *Du-jung*

Energie: caldă

Aromă: dulce

Afinitate energetică cu organele interne: ficat; rinichi

Efecte: tonic yang; tonifică ficatul și rinichii yang; hrănește tendoanele, oasele și cartilagiile; corectează lumbagoul cauzat de disfuncția rinichilor; sedativ pentru fătul neliniștit; scade tensiunea.

Observații: Femeile care sunt în pericol să piardă sarcina pot folosi această plantă. Pentru bărbați, această plantă este folosită în principal ca tonic sexual. Este unul dintre remediile naturale cele mai eficiente pentru tensiunea crescută și hipertensiune.

杜仲

Denumirea occidentală: *Rhemannia glutinosa*

Denumirea chinezească: *Shou-di-huang*

Energie: rece (ca atare); caldă (fiartă)

Aromă: dulce

Afinitate energetică cu organele interne: inimă; ficat; rinichi

Efecte: tonic yin (ca atare); tonic pentru sânge (fiartă); purifică și hrănește sângele; stimulează secrețiile endocrine; tonifică rinichii yin; planta fiartă este folosită în special

熟地黄

pentru a hrăni sângele și măduva; planta ca atare este folosită pentru a răcori sângele și a îmbunătăți funcțiile rinichilor; tonifică de asemenea intestinele subțire și gros și stimulează metabolismul.

Observații: Planta ca atare ajută la refacerea rinichilor yin și a lichidelor atunci când rinichii funcționează deficitar în urma ejaculării în exces la bărbați. Planta fiartă este un tonic foarte folosit de femei după naștere. Este un supliment împotriva îmbătrânirii foarte popular în rândul vârstnicilor din China. Planta ca atare ajută și la scăderea febrei și reducerea inflamațiilor.

Denumirea occidentală: Cnidium monnieri

Denumirea chinezească: She-chuang-dzu

Energie: caldă

Aromă: iute, amar

Afinitate energetică cu organele interne: rinichi

Efecte: tonic yang; stimulează energia yang a rinichilor; afrodisiac; astringent; energizant și antiseptic.

Observații: Este un tonic puternic împotriva problemelor sexuale, atât la bărbați, cât și la femei, și un ingredient esențial în multe formule pentru băuturi din plante tonice. Decoctul din această plantă este un agent antiseptic foarte eficient împotriva infecțiilor cu ciuperci, a paraziților, iritațiilor în general și a iritațiilor vaginale la femei.

蛇床子

Rețete

Amestecurile date mai jos sunt combinații clasice din farmacopeea chinezească, ce au fost folosite de mii de ani de adepții taoismului și de practicanții de arte marțiale, dar și de oamenii obișnuiți care vor să păzească cele Trei Comori ale vieții și să cultive vitalitatea optimă. Ingredientele sunt disponibile în farmaciile tradiționale chinezești din Chinatowns din lumea întreagă sau pot fi comandate on-line de la furnizorii din anexă. Toate formulele pot fi preparate cu ușurință acasă. Dacă preferați tonicele patentate, veți găsi câteva tipuri excelente în capitolul 26.

Cantitățile enumerate pentru plantele din fiecare rețetă sunt suficiente pentru a prepara doza de decoct pentru o zi (trei căni reduse la o cană după prima fierbere; două căni reduse la o cană după a doua fierbere) sau pentru a prepara 1 l de băuturi de plante cu alcool. Dacă plănuți să luați un anumit decoct timp de zece zile, ar trebui să comandați zece pachete din amestecul respectiv, în proporțiile date mai jos. Pentru a prepara 6 l de băutură de plante cu alcool odată, folosiți cantitatea specificată înmulțită cu șase. În cazul pulberilor și pastilelor, cantitățile date sunt suficiente pentru dozele pe trei până la cinci zile, de aceea este bine să comandați cantități mai mari pentru utilizarea pe termen lung. Cantitățile indicate pentru fiecare plantă pot fi de asemenea folosite ca proporții când sunt comandate cantități mai mari dintr-un amestec.

Tonicul complet din zece plante

Este una dintre rețetele cele mai vechi din medicina chineză. Este considerată una dintre cele mai bune formule tonice pentru îmbunătățirea generală a sănătății și creșterea

longevității pentru a fi folosit pe termen lung. Ingredientele și proporțiile sunt perfect echilibrate pentru ca această formulă să fie un tonic pentru energie, sânge, yang și yin, toate într-o rețetă. Crește rezistența fizică, hrănește sângele, îmbunătățește energiile vitale și prelungeste viața.

Ingrediente :

<i>Panax ginseng</i>	8 grame
<i>Atractylodes macrocephala</i>	8 grame
<i>Poria cocos</i>	8 grame
<i>Glycyrrhiza uralensis</i> sau <i>G. glabra</i>	8 grame
<i>Rehmannia glutinosa</i>	8 grame
<i>Ligusticum chuangxiong</i>	8 grame
<i>Angelica sinensis</i>	8 grame
<i>Paeonia lactiflora</i>	8 grame
<i>Cinnamomum cassia</i>	4 grame
<i>Astragalus membranaceus</i>	4 grame

Preparare și dozaj : decoct, pulbere, pastile sau băuturi. Se iau două sau trei doze pe zi timp de două sau trei luni.

Contraindicații : răceală obișnuită, probleme respiratorii.

Tonic pentru longevitate

Acesta este un tonic clasic taoist pentru longevitate folosit de maeștrii în arte marțiale, dar și de persoanele care meditează. Favorizează alchimia internă între cele Trei Comori, crește energia vitală și tonifică ficatul și rinichii. Este potrivit pentru a fi folosit pe termen lung de către adepții taoiști, dar și de bărbați și femei, tineri sau bătrâni.

Ingrediente :

<i>Panax ginseng</i>	8 grame
<i>Polygonum multiflorum</i>	8 grame
<i>Lycium chinense</i>	8 grame
<i>Schizandrae chinensis</i>	8 grame
<i>Asparagus lucidus</i>	8 grame

Preparare și dozaj : decoct, pulbere, pastile sau băuturi. Pentru băuturi, se folosesc cantitățile de mai sus de șase ori și se combină cu 6 l de alcool. Două doze dimineața și seara, timp de trei sau șase luni.

Contraindicații : răceală, febră, probleme respiratorii.

Tonic cu corn de cerb și viermi de mătase

Acesta este un tonic sexual puternic pentru bărbați, potrivit pentru a fi folosit pe termen scurt în cazurile de impotență la tineri sau bărbați de vârstă mijlocie, sau pe termen lung de către bărbații în vârstă. Evitați cafeaua și ceaiul trei ore după ce ați luat doza din acest tonic. Cornul de cerb tânăr are hormoni masculini care stimulează glandele și funcțiile sexuale ale celor care le iau.

Ingrediente :

<i>Cervus nippon</i> (corn de cerb)	15 grame
<i>Bombyx mori</i> (vierme de mătase)	15 grame

Preparare și dozaj : farmacistul vă poate prepara o pulbere fină pe care o introduce în capsule cu gelatină de mărimea 00, sau poate face pastile cu miere. Se iau 3-5 g de pastile sau capsule de două ori pe zi, pe stomacul gol, de preferință cu vin sau lichior (fără gheață). Se ia timp de o lună.

Elixirul energiei primordiale

Aceasta este o rețetă foarte veche creată pentru a tonifia energia primordială, a crește imunitatea și a prelungi viața. Este echilibrată în așa fel încât să crească cantitatea de sânge și energie, dar și de energie yin și yang. Armonizează energia Focului și a Apei și aduce mai multă energie primordială în abdomenul inferior, îmbunătățind astfel funcțiile sexuale și întărind genunchii și regiunea lombară.

Ingrediente :

<i>Rehmannia glutinosa</i>	24 grame
<i>Panax ginseng</i>	16 grame
<i>Dioscorea japonica</i>	8 grame
<i>Cornus officinalis</i>	8 grame
<i>Angelica sinensis</i>	8 grame
<i>Lycium chinense</i>	8 grame
<i>Zizyphus spinosa</i>	8 grame
<i>Eucommia ulmoides</i>	8 grame
<i>Glycyrrhiza uralensis</i>	4 grame

Preparare și dozaj : pulbere, pastile, decoct sau băuturi. De două ori pe zi pe stomacul gol. Potrivit pentru utilizare pe termen lung de către bărbați și femei.

Contraindicații : probleme respiratorii, febră. A se evita cafeaua, ceaiul, boabele de soia, napii și scoicile.

Elixirul Angelica

Aceasta este o formulă foarte cunoscută de tonic feminin folosit de mii de ani în gospodăriile înstărite din China antică. Purifică, echilibrează și tonifică sângele și reglează funcțiile menstruației. În cazul sindromului premenstrual, ar trebui luat aproximativ cu o săptămână înainte de începerea menstruației. Ca tonic general pentru sânge, poate fi luat în etape de la două la trei luni.

Ingrediente :

<i>Angelica sinensis</i>	8 grame
<i>Rehmannia glutinosa</i>	8 grame
<i>Paeonia lactiflora</i>	8 grame
<i>Astragalus membranaceus</i>	8 grame
<i>Poria cocos</i>	8 grame
<i>Glycyrrhiza uralensis</i>	8 grame
<i>Codonopsis tangshen</i>	8 grame
<i>Ligusticum wallichii</i>	8 grame

Preparare și dozaj : pulbere, pastile, decoct sau băuturi. Acest tonic este de obicei preparat sub formă de băutură. De două ori pe zi, dimineata și seara, pe stomacul gol. Este potrivit și pentru bărbați în caz de anemie sau alte deficiențe ale sângelui.

Vin de primăvară

Aceasta este versiunea proprie a autorului pentru sănătate și longevitate folosită de generalul Yang Sen din Taiwan. Generalul Yang a fost student al lui Lee Ching-yuen, specialistul în plante care a trăit mai bine de 250 de ani. Aceasta este o formulă pentru bărbați în principal și un tonic sexual, dar poate fi folosită și de femeile cu deficiență de energie yang. Femeile cu deficiență yang au de obicei probleme în atingerea orgasmului. Această formulă facilitează atingerea orgasmului la femei prin încălzirea organelor sexuale și îmbunătățirea circulației în organele genitale. Formula este echilibrată pentru a tonifia energia, sângele, energiile yin și yang, cu o creștere în plus a energiei yang a rinichilor. Încălzește foarte eficient sângele și corpul în timpul iernilor friguroase. Dacă se ia cu o jumătate de oră înainte de masă, stimulează pofta de mâncare.

Ingrediente :

<i>Cervis nippon</i> (așchii de corn de cerb)	60 grame
<i>Cervis nippon</i> (lichid)	60 grame
<i>Equus asinus chinensis</i> (rășină)	60 grame
<i>Clemmys chinensis</i> (rășină)	60 grame
<i>Epimedium sagittatum</i>	60 grame
<i>Rehmannia glutinosa</i>	60 grame
<i>Astragalus membraneus</i>	30 grame
<i>Angelica sinensis</i>	30 grame
<i>Eucommia ulmoides</i>	30 grame
<i>Lycium chinense</i>	30 grame
<i>Ligustrum wallichii</i>	30 grame
<i>Cynomorium coccineum</i>	30 grame
Placentă umană uscată	30 grame
<i>Panax ginseng</i> (roșu)	20 grame
<i>Rubus coreanus</i>	15 grame
<i>Hippocampus coronatus</i> (cal-de-mare)	2 buc
<i>Phrynosoma cornuta</i> (broasca-cu-corn)	
(un mascul și o femelă)	2 buc

Preparare și dozaj : toate ingredientele se pun într-un vas mare de sticlă sau ceramică și se toarnă 6 l de vodcă, rom sau brandy. Se lasă la macerat patru luni, se strecoară jumătate din lichid pentru a fi folosit, apoi se toarnă alți 3 l deasupra și se lasă la macerat încă șase luni. Vasul se păstrează închis etanș. Se adaugă puțină miere sau zahăr în fiecare sticlă de tonic decantat. În perioada rece se iau două doze de 30 ml pe zi, pe stomacul gol. Când este cald, se ia o singură doză. Poate fi folosit pe termen lung de către bărbați, mai ales după 40 de ani. Femeile ar trebui să folosească acest tonic numai când este nevoie. De exemplu, pentru a încălzi corpul în perioadele foarte reci, pentru un plus de energie când este nevoie sau pentru a facilita ajungerea la orgasm.

Contraindicații : febră, răceli, gripă etc. ; inflamații ale ficatului, vreme extrem de caldă.

Vin de goji

Acesta este un tonic simplu, dar eficient, mai ales pentru creșterea cantității de sânge și îmbunătățirea funcțiilor sexuale. Hrănește lichidele vitale, crește energia yin a rinichilor

și previne îmbătrânirea prematură. Poate fi folosit atât de bărbați, cât și de femei și este potrivit pentru terapia pe termen lung.

Ingrediente :

<i>Lycium chinense</i>	10 grame
<i>Rehmannia glutinosa</i>	10 grame
<i>Polygonum multiflorum</i>	10 grame

Preparare și dozaj : plantele se lasă la macerat într-un litru de alcool timp de două luni. Se iau 30 ml de două ori pe zi, pe stomacul gol. Pe termen lung, se măresc cantitățile la 60 g din fiecare plantă și se folosesc 6 l de alcool.

Tonic Rehmannia cu șase arome

Această rețetă veche este una dintre cele mai cunoscute tonice yin din farmacopeea chinezească. Tonifică energia yin, întărește proprietățile sângelui, stimulează secrețiile hormonilor vitali și ajută la producerea lichidelor rinichilor, inclusiv secrețiile glandelor suprarenale. Răcorește sistemul și suplimentează esența vitală de bază din care corpul își trage energia prin alchimia internă. Este eficient în special pentru refacerea și menținerea energiei yin a rinichilor la bărbații care își pierd esența rinichilor prin ejaculare excesivă. Prin creșterea energiei Apei a rinichilor, acest tonic ajută de asemenea la calmarea și răcorirea energiei în exces a Focului în cazul inimilor prea active (tensiune ridicată, palpitații, angină etc.).

Ingrediente :

<i>Rehmannia glutinosa</i>	12 grame
<i>Cornus officinalis</i>	7 grame
<i>Dioscorea japonica</i>	7 grame
<i>Lycium chinense</i>	7 grame
<i>Paeonia suffruticosa</i>	4 grame
<i>Poria cocos</i>	4 grame
<i>Alisma orientalis</i>	4 grame

Preparare și dozaj : pulbere, pastile sau decoct. Două sau trei doze zilnic timp de o lună sau două luni. Această formulă este disponibilă și sub formă de pastile brevetate.

Capitolul 25

Rețete alimentare cu efecte terapeutice

Un medic cu adevărat bun găsește mai întâi cauza bolii și, după ce a descoperit-o, încearcă mai întâi să o vindece prin alimentație. Numai dacă alimentele nu au succes va prescrie medicamente.

Sun Ssu-Mo (secolul al VII-lea d.Hr.)

În tradiția medicală chineză, dieta și nutriția au fost întotdeauna în prima linie de apărare împotriva bolilor, iar alimentele au fost considerate mereu un fel de medicamente. De fapt, în familiile bogate și palatele imperiale din China antică, doctorii, și nu bucătarii scriau rețetele folosite pentru prepararea mâncărilor zilnice, conducându-se după aceleași principii de echilibru și armonie folosite și în rețetele pe bază de plante. Rețetele din bucătăria clasică chinezească sunt, așadar, rețete puternice pentru sănătate și longevitate, dar și capodopere culinare. În căminele chinezești, bucătăria este de asemenea clinica familiei.

Poate că cel mai mare defect al medicinei moderne occidentale este că nu recunoaște rolul vital al nutriției în sănătatea umană. Școlile medicale americane nu le oferă medicilor nici măcar elementele de bază ale științelor nutriției. Cu toate acestea, șase dintre principalele cauze de deces din Statele Unite în zilele noastre au legătură directă cu factorii alimentari: bolile de inimă, cancerul, atacurile cerebrale, diabetul, arterioscleroza și ciroza.

Lucrurile nu au stat mereu așa. Înaintea triumfului medicinei alopate și a înfrângerii medicinei preventive occidentale, în timpul primelor decenii ale secolului XX, în lumea occidentală medicii erau conștienți de importanța vitală a dietei și nutriției pentru sănătatea umană. Dr. Charles Mayo, unul dintre cei mai renumiți medici americani de la începutul secolului XX, declara: „Alimentația adecvată este leagănul rezistenței, locul de joacă al imunității, atelierul sănătății și laboratorul unei vieți lungi”.

Materialele și metodele folosite în bucătăria tradițională chinezească se potrivesc perfect cu transformarea unei bucătării obișnuite într-o clinică și creează feluri de mâncare cu beneficii terapeutice din ingrediente obișnuite. Secretele bucătăriei chinezești sunt aceleași principii de bază ale echilibrului și armoniei, yin și yang, ale celor Cinci Energii Elementare și ale altor legi universale ale naturii care sunt prezente în toate artele și științele taoiste. Prin învățarea aspectelor culinare ale acestor principii de bază și prin familiarizarea cu tehnicile fundamentale din bucătăria chinezească, aceste metode pot fi puse în aplicare sau se pot face improvizații cu oricare alte ingrediente disponibile pe piață.

Această carte nu se dorește un curs complet de bucătărie chinezească. Capitolul de față oferă doar o mică selecție de rețete de mâncăruri și băuturi care îndeplinesc două criterii de bază ale bucătăriei clasice chinezești, precum și ale dietei tradiționale taoiste : putere terapeutică pentru sănătate, satisfacții culinare. Unele dintre rețetele date mai jos nici măcar nu sunt chinezești, dar toate respectă aceleași principii de bază taoiste de echilibru și armonie, prin urmare au fost incluse aici pentru a ilustra cum pot fi aplicate metodele taoiste cu orice alte ingrediente. Cititorii care doresc să afle mai multe despre bucătăria chinezească clasică și despre modul de preparare acasă, ar putea să consulte cartea autorului *Complete Chinese Cookbook*, care include capitole despre istoria culinară chinezească, condimente și sosuri tradiționale, metode de preparare, ustensile de bucătărie și peste 500 de rețete din China testate acasă.

Orice bucătărie poate fi schimbată într-o bucătărie chinezească și orice mâncare poate fi transformată în mâncare chinezească cu ajutorul câtorva ustensile fundamentale, condimente și sosuri.

Ustensile : tigaie rotundă chinezească sau „wok” (cele mai bune sunt cele din fontă, pe locul al doilea sunt tigăile din inox, iar cele din aluminiu și teflon trebuie evitate) prevăzute cu capac ; lingură cu coadă lungă ; aragaz cu cel puțin un ochi puternic, de preferință cu gaz.

Condimente : sos de soia, ulei de susan chinezesc, vin de gătit.

Sosuri : de usturoi, ghimbir, ceapă verde, chili.

Dacă avem la îndemână toate aceste ustensile și ingrediente ușor de găsit și convenabile, se pot prepara cu ușurință toate rețetele de mai jos, precum și majoritatea felurilor de mâncare chinezească, chiar acasă. Trebuie să nu uităm că spiritul esențial al bucătăriei chinezești îl constituie creativitatea și improvizațiile personale, nu o respectare rigidă a rețetelor. Așadar putem să schimbăm ingredientele, să modificăm cantitățile, să experimentăm în mod creativ cu ingredientele și metodele prezentate mai jos, care au mai mult rolul de a vă inspira decât de a vă instrui. Toate rețetele sunt pentru patru sau cinci porții. Unele arată cum să creăm rețete culinare benefice pentru sănătate din ingrediente obișnuite, în timp ce altele ilustrează cum pot fi folosite medicamentele din plante tonice din farmacopeea chinezească pentru a prepara feluri de mâncare și băuturi delicioase, hrănitoare și terapeutice. Când sunt combinate mâncăruri la anumite mese, cu aceste rețete sau altele, este important să fie respectate legile trofologiei, pentru a asigura o digestie ușoară a alimentelor, a facilita asimilarea substanțelor nutritive și a stabili o sinergie farmacodinamică propice între alimentele care au fost consumate și care ajung în stomac.

Mâncăruri

Pește Hunan (sau pui)

Aceasta este o rețetă clasică chinezească din provincia Hunan, unde se preferă bucătăria condimentată. Este un mod extraordinar de a lua doza zilnică de : usturoi, ghimbir, ceapă verde și chili. Usturoiul crește imunitatea și vitalitatea și este un antibiotic puternic și un agent antiviral. Ghimbirul încălzește stomacul, ajută la digestie și facilitează asimilarea

substanțelor nutritive. Ceapa verde este un detoxifiant, digestiv și este benefică pentru sistemul respirator. Chili stimulează metabolismul, crește circulația, elimină febra internă și umiditatea, crește energia și distruge paraziții intestinali. Această rețetă poate fi făcută cu carne de vită sau miel, dar și cu pește sau pui, iar vegetarienii o pot prepara cu tofu.

Ingrediente :

- aproximativ 1 kg de pește oceanic, cum ar fi ton, mahi-mahi sau rechin ; sau piept de pui dezosat ; sau mușchi de vită sau miel. Se pot pune de asemenea scoici, creveți sau homari ;
- sos de soia ; vin alb ; vin de orez sau sherry ; zahăr ;
- câte o jumătate de cană de : usturoi proaspăt tocat, ghimbir și ceapă verde și un sfert de cană de chili roșu tocat, proaspăt sau uscat.

Preparare :

- Peștele sau carnea se taie în bucăți de 2 cm lățime și 1 cm grosime. Într-un vas mare se amestecă o treime de cană de sos de soia, o jumătate de cană de vin și 3 linguri de zahăr. Se amestecă bine. Se adaugă peștele tăiat, se amestecă cu sosul și se lasă la marinat 15 minute pentru pește, 30 de minute pentru pui sau altă carne.
- Usturoiul, ghimbirul, ceapa verde și chili se împart în două porții egale. Se scurge peștele sau carnea și se păstrează marinata.
- Se încălzesc 3-4 linguri de ulei într-un wok sau într-o tigaie, la foc mediu. Se adaugă jumătate din condimentele tocate și se amestecă repede cu o spatulă. Se mărește flacăra și se adaugă peștele sau carnea și se țin până sunt aproape gata (2-3 minute). Se adaugă cealaltă jumătate din cantitatea de condimente și se amestecă. Se toarnă apoi jumătate din sosul marinat, cu încă o lingură de sos de soia și 2 linguri de vin. Se amestecă, apoi se reduce flacăra și se lasă să fiarbă încet până este gata (aproximativ 4-5 minute pentru pește, respectiv 6-9 minute pentru pui sau alt tip de carne).

Pui cu ginseng

Ginsengul și puiul sunt o combinație clasică în bucătăria chinezească, precum și în medicină. Această mâncare tonică este prescrisă frecvent femeilor care se refac după naștere, pacienților aflați în perioada de convalescență după o suferință mai îndelungată și pentru a ține la distanță ravagiile îmbătrânirii în cazul persoanelor în vârstă. Este de asemenea un tonic pentru sănătate în general care stimulează energia și producerea de hormoni și crește imunitatea. Prin adăugarea a 10-15 g de *Panax notoginseng* (*san-chee*) feliat împreună cu ginseng obișnuit, acest fel de mâncare devine un tonic cardiac, crește circulația sângelui și grăbește vindecarea rănilor.

Ingrediente :

- 5-6 pulpe de pui, de preferință crescut organic ;
- o cană cu vin de orez sau sherry sec ;
- 3 cepe verzi, tăiate mărunt ;
- 6 felii subțiri de rădăcină de ghimbir curățată.

- 15 g de rădăcină de *Panax ginseng*, orice varietate, feliat subțire ;
- 10-15 g de *Panax notoginseng*, feliat subțire (opțional).

Preparare :

- Se taie pulpele de pui în două, la articulație, apoi se folosește un satâr pentru a tăia fiecare bucată încă o dată în două, secționând osul. Bucățile de pui se pun într-un vas Pyrex (de sticlă termorezistentă) sau de ceramică împreună cu vinul, ghimbirul și ginsengul.
- Vasul se pune într-un wok cu aburi, se acoperă și se lasă la fiert la foc mare o oră.
- Se presară puțin piper proaspăt măcinat, sare de mare, ceapă verde tăiată și se pun câteva picături de ulei chinezesc de susan în boluri de supă individuale, apoi se adaugă puiul, pulpa de ginseng și supa în fiecare castron, se amestecă și se servește.

Pește crud

Aceasta este o metodă tahitiană de preparare a peștelui crud. Pentru cei care consideră că *sashimi* are un gust accentuat de pește, această rețetă este foarte bună pentru peștele crud. Peștele de ocean crud este una dintre sursele cele mai bogate de acizi grași esențiali, în special uleiuri grase de pește omega-3 care previn în mod atât de eficient arterioscleroza și bolile de inimă. Este de asemenea o sursă excelentă de aminoacizi esențiali, minerale și oligoelemente.

Ingrediente :

- 1 kg de file de ton, *mahi-mahi*, somon sau alt pește oceanic comestibil, dezosat ;
- sucul de la 4-5 lămâi sau lămâi verzi ; o linguriță de sare de mare ;
- trei sferturi de cană de lapte de cocos (lichidul alb din nuca de cocos, care se găsește la cutie la raionul de produse orientale) ;
- 1-2 cepe albe, morcovi, ardei verde, toate tăiate mărunt.

Preparare :

- Peștele se taie în bucăți mici, de cca 2,5 cm x 1 cm, apoi se pun într-un vas de sticlă sau ceramică cu sucul de lămâie și sarea. Se amestecă bine și se lasă la marinat 15 minute pentru a fi „crud”, 20 de minute pentru a fi „potrivit” sau 25 de minute pentru a fi „bine făcut”, după care se scurge și se aruncă excesul de marinată.
- Se adaugă ceapa, morcovul și ardeiul deja tăiate peste pește, se toarnă laptele de cocos, se amestecă bine și se servește.

Budincă de orz perlat cu orez brun

Aceasta este o rețetă tradițională tonică pentru micul dejun și un mod excelent de a începe ziua. Ușor de preparat, ieftină și plină de beneficii nutriționale și tonice. Orzul perlat are 17% proteine, tonifică energia yang, descongesează plămânii, îmbunătățește funcțiile digestive și este ușor diuretic. Orezul brun este o sursă bogată de vitamina B, fibre și alte

substanțe nutritive și este considerat cel mai echilibrat aliment din punctul de vedere al celor Cinci Energii Elementare. Opțional se pot adăuga curmale chinezești, care sunt tonice pentru energie și nervi, gălbenuș de ou crud pentru lecitină și aminoacizi, banane feliate pentru potasiu și orice altceva sunteți inspirați să adăugați. Dacă preferați să fie dulce, nu sărată, puteți adăuga miere, malț de orz sau sirop de arțar.

Ingrediente :

- o cană de orez brun ;
- o jumătate de cană de orz perlat ;
- 6-8 curmale chinezești (*Ziziphus jujuba*), presate cu un clește până ce se crapă sâmburele (opțional) ;
- 2 gălbenușuri crude (opțional) ;
- ulei chinezesc de susan, sare de mare.

Preparare :

- Orezul brun și orzul perlat se înmoaie în apă pură timp de aproximativ o oră, apoi se scurge apa.
- Se pun într-un vas, se adaugă 6-7 căni de apă pură, se lasă la fiert și când ajunge în punctul de fierbere se micșorează focul, se acoperă, dar se lasă o mică deschizătură să iasă aburul și se fierbe la foc mic timp de aproximativ o oră și jumătate, amestecând din când în când. Dacă se îngroașă, adăugați puțină apă. Dacă se folosesc curmale chinezești, se pun împreună cu orezul și orzul perlat.
- Se presară puțină sare de mare și câteva picături de ulei chinezesc de susan în boluri de supă individuale ; dacă se folosesc gălbenușuri, se bat împreună cu sarea și uleiul de susan în fiecare castron ; se toarnă budinca în boluri, se amestecă și se servește. Dacă preferați aromele dulci, nu puneți sare, ci folosiți îndulcitorii preferați, fructe uscate, banane etc.

Supă de fructe goji chinezești

Fructele goji chinezești sunt unele dintre cele mai cunoscute tonice pentru longevitate din China. Lee Ching-yuen, care a trăit 250 de ani, le-a consumat zilnic aproape toată viața, sub formă de supă. Fructele goji sunt tonice pentru rinichi și ficat, hrănesc sângele și sperma, îmbunătățesc vederea, stimulează producerea de hormoni, cresc apetitul sexual și rezistența fizică. Ajută de asemenea la vindecarea formelor ușoare de diabet. Carnea de miel este sursa alimentară cea mai bogată de carnitină, aminoacidul care trimite molecule grase în celule pentru a fi transformate în energie, iar ciupercile *shiitake* sunt tonice orientale folosite încă din Antichitate pentru longevitate, studiile recente arătând că îmbunătățesc funcțiile imunitare și inhibă creșterea celulelor canceroase.

Ingrediente :

- 1 kg de carne proaspătă de vițel sau miel, fragedă ;
- 15-20 de ciuperci *shiitake* uscate ;
- o cană cu vin de orez sau sherry sec ;
- 30 g de fructe goji chinezești (*Lycium chinense*) ;
- sare de mare, piper, ulei de susan.

Preparare :

- Carnea de vițel se taie în bucăți de cca 2 cm care se prăjesc rapid într-un wok, în câteva linguri de ulei, aproximativ un minut, apoi se scot ; dacă se prepară carne de miel, se albesc ușor aruncându-le în apă fierbinte, unde se lasă un minut, apoi se scurg.
- Într-un castron se toarnă două căni de apă fierbinte peste ciupercile uscate și se lasă la înmuiat 20 de minute, apoi se strecoară și se păstrează apa.
- Carnea, ciupercile și fructele goji se pun într-un vas, se adaugă vinul, jumătate din cantitatea de apă de la ciupercile înmuiate plus două căni și jumătate de apă pură și se pun la fiert. Când au ajuns la fierbere se micșorează focul, se acoperă vasul și se lasă la fiert două ore.
- Se presară sare de mare, piper și câteva picături de ulei de susan în boluri individuale, se toarnă supa deasupra, se amestecă și se servește. Fructele goji se mănâncă odată cu supa.

Pește fiert

Cea mai bună metodă de preparare a peștelui este de departe fierberea în aburi, mai puțin dacă este mâncat crud. Fierberea în aburi păstrează umiditatea, care la rândul ei protejează substanțele nutritive împotriva pierderii proprietăților prin căldură excesivă sau uscăciune. Fierberea în aburi nu necesită grăsime suplimentară sau ulei pentru preparare și lasă loc improvizațiilor, cum ar fi adăugarea diferitelor sosuri la peștele fiert. Se poate aplica această metodă la peștele întreg, filé sau cubulețe, creveți și alte crustacee.

Ingrediente :

- pește proaspăt, creveți sau alte fructe de mare ;
- usturoi, ghimbir, ceapă verde, chili ;
- sos de soia, vin alb sau sherry ;
- alte sosuri și condimente, după preferințe.

Preparare :

- În cazul unui pește întreg, se scot solzii și se curăță, apoi se crestează de trei ori pe fiecare parte cu un cuțit ascuțit. Pentru friptură se taie felii groase. Crustaceele se pot lăsa sau scoate din carapace. Înainte de preparare, peștele se pune pe un platou, se stropește pe ambele părți cu vin și se lasă 30 de minute, apoi se scurge vinul.
- Peștele se pune într-un vas termorezistent și se stropește cu vin proaspăt. Se taie puțină rădăcină de ghimbir și se pune peste pește. Peștele se pune apoi în vasul pentru fiert la aburi și se acoperă. Dacă peștele este întreg, se lasă la fiert 7-8 minute dacă este mic, 10-12 minute pentru un pește mediu, iar pentru bucăți sau filé, 7-9 minute. Creveții și crustaceele se lasă 6-7 minute. Se fierb la foc mare. Când sunt gata, se scot din vas și se scurg.
- Separat se prepară un sos și fie se toarnă peste pește înainte de a fi servit, fie se pune într-un castron astfel încât fiecare să poate servi cât dorește. Se pot prepara și mai multe sosuri, două sau trei. Iată câteva sugestii :

Sos cu chili și usturoi. Se toacă mărunț o treime de cană cu usturoi, o treime de cană cu ghimbir, o treime de cană cu ceapă verde, un sfert de cană cu chili ; se încălzesc două linguri de ulei și o lingură de ulei de susan în wok la foc mediu (nu mare), se adaugă condimentele tocate și se călesc rapid. Se adaugă sare, vin, un strop de sos de soia, puțin zahăr, se amestecă și se lasă pe foc încă un minut. Se toarnă peste pește sau se servește separat.

Sos de soia dulce. Se încălzesc două linguri de ulei de susan într-un wok la foc potrivit, se adaugă 3 linguri de vin, două linguri de sos de soia, o lingură de zahăr, o linguriță de oțet. Se amestecă bine, apoi se toarnă peste pește sau se servește separat.

Sos de ghimbir și oțet. Se taie mărunț 8-10 felii subțiri de ghimbir și se pun într-un castron cu o linguriță de zahăr și o treime de cană cu oțet (oțet de orez sau cel mai bine oțet de mere) ; se amestecă bine și se lasă să stea o oră înainte de a prepara peștele. Acest sos trebuie servit separat, nu se toarnă peste pește.

Băuturi

Băuturile sunt un mod rapid și convenabil de a vă asigura substanțele nutritive necesare zilnic din alimente și plante fără a fi necesar efortul de a găti o masă. Ele sunt digerate imediat, iar substanțele nutritive sunt absorbite ușor. Cu toate acestea, este bine să nu amestecați aceste băuturi cu hrană solidă, pentru a evita indigestia și pentru a asigura asimilarea la maximum a substanțelor nutritive. Băuturile prezentate în continuare ar trebui să vă inspire pentru a vă crea propriile băuturi din ingredientele preferate.

Lapte de migdale

Chinezii au recunoscut de mii de ani valoarea nutrițională a migdalelor. Migdalele sunt o sursă bogată de acizi grași esențiali și aminoacizi, prin urmare sunt pentru vegetarieni un înlocuitor excelent al cărnii și al altor produse animale, dar pentru a avea beneficii nutriționale trebuie mâncate crude. Ele sunt singurii sâmburi care oferă gama completă de proteine necesare, dar sunt greu de digerat, de aceea ar trebui lăsate în apă peste noapte. Se pot mânca întregi după ce s-au înmuiat sau se poate face un lapte de migdale delicios.

Ingrediente :

- o cană cu migdale crude ;
- o lingură cu esență de vanilie ;
- două linguri de miere ;
- apă sau cuburi de gheață.

Preparare :

- Se lasă migdalele la înmuiat peste noapte în frigider în apă pură.
- Se scurge apa, se pun migdalele în blender, se adaugă vanilia, mierea, 4-5 cuburi de gheață și o jumătate de cană cu apă, apoi se amestecă la viteză mare 2-3 minute.

- Se toarnă în pahare, bucățile mai mari se vor lăsa la fund, și se bea. Pentru o textură mai omogenă, laptele se poate trece prin sită, dar este mai bine să se bea așa pentru că acele sedimente sunt o sursă de fibre.

Băutură de banane și smochine

Aceasta este o băutură cu calități nutritive și energetice excelente. Bananele sunt o sursă bogată de potasiu care echilibrează excesul de sodiu ingerat în general, iar smochinele nu sunt numai foarte nutritive, ci și foarte benefice pentru funcționarea intestinelor. Melasa este cea mai bună sursă de fier organic, ce întărește hemoglobina din sânge, și este de asemenea un laxativ ușor. Acesta este un mic dejun lichid bun și rapid pentru persoanele care se grăbesc dimineața, precum și un energizant eficient după-amiaza.

Ingrediente :

- o banană mare sau două banane mici, 2-3 smochine (proaspete sau uscate), o lingură de melasă ;
- 3-4 cuburi de gheață, apă.

Preparare :

- Se pun bananele în blender ; smochinele se taie cubulețe și se adaugă peste banane ; se toarnă melasa și apa ; se pun cuburile de gheață.
- Se amestecă la viteză mare până ce devine omogenă.

Ceai de ghimbir și ceapă verde

Această băutură caldă este un remediu tradițional chinezesc pentru răceli, gripă și alte afecțiuni ale bronhiilor, precum și pentru indigestie și frisoane. Este eficient numai în cazul răcelilor însoțite de frisoane, nu de febră, deoarece efectul său este de încălzire. Ghimbirul este tonic pentru stomac, splină și plămâni. Dizolvă sputa, ajută la digestie, elimină grețurile (inclusiv răul de mare) și este un antidot pentru intoxicație cu fructe de mare. Ceapa verde are efect de încălzire, este digestiv, antiseptic și diaforetic.

Ingrediente :

- 5-6 felii subțiri de ghimbir ;
- partea rotundă și albă de la 5-6 cepe verzi (cumpărați numai cepele care au și rădăcină) ;
- zahăr brut sau miere după gust.

Preparare :

- Se pun ghimbirul, ceapa și zahărul într-un vas cu o cană și jumătate de apă, apoi se fierb la foc mic timp de 6-7 minute. Se strecoară într-o cană.

Grog cu hibiscus

Aceasta este o băutură fierbinte care răcorește corpul și este o băutură răcoritoare excelentă pentru vară. Efectul său este astringent și are o afinitate naturală cu organele sexuale. Pentru bărbați, ajută la reținerea spermei în timpul contactului sexual și elimină disconfortul de la nivelul tractului urinar. Pentru femei, ajută în cazul sindromului premenstrual și al altor tulburări ale ciclului menstrual. Proprietățile sale astringente ajută de asemenea în caz de diaree.

Ingrediente :

- 10-12 flori uscate de hibiscus ;
- zahăr brut sau miere după gust.

Preparare :

- Se încălzește un vas cu apă fierbinte, apoi se pun florile de hibiscus și zahărul sau mierea într-un alt vas. Se toarnă apa fierbinte deasupra, se acoperă și se lasă aproximativ 10 minute.

Băutură cu polen și miere

Polenul este o sursă puternică de acizi grași esențiali, aminoacizi, zinc și oligoelemente. Este unul dintre remediile naturale cele mai bune pentru bolile de prostată, bolile de piele și alergii. Mierea acționează sinergic cu polenul, lubrifică aparatul digestiv, este benefică pentru piele și o sursă rapidă de energie. Acest amestec se poate folosi ca bază pentru alte ingrediente, cum ar fi extractul de ginseng, extractul de ginkgo, pudra de fenilalanină și alte elemente care „deschid ochii” pentru a avea o dimineață plină de energie.

Ingrediente :

- două lingurițe de polen ;
- două linguri de miere.

Preparare :

- Polenul și mierea se pun într-un vas mare, se adaugă ingredientele dorite, apoi se umple vasul cu apă fierbinte (nu aproape de fierbere). Se amestecă bine.

Băutură cu orz

Orzul este foarte hrănitor, ajută la digestie, descongesează plămânii și răcorește sistemul. Este de asemenea diuretic și benefic pentru ochi. Vindecă bolile asociate cu excesul de umezeală, cum ar fi reumatismul. Băutura cu orz este populară în Coreea, Japonia și alte zone din nordul Asiei și este un supliment foarte bun pentru bebeluși. Poate

fi consumată ca aperitiv în timpul zilei, caldă sau rece, îndulcită cu miere, deși majoritatea oamenilor o beau simplă.

Ingrediente :

- 2-3 linguri de orz ;
- două cani cu apă.

Preparare :

- Orzul se pune într-un vas împreună cu apa și se lasă la fiert aproximativ o oră. Se strecoară și se servește fierbinte sau se lasă mai întâi la răcit.

Băutură răcoritoare cu rădăcină de lotus

Această băutură este excelentă vara, fierbinte sau rece. Elimină excesul de energie a Focului din organism, răcorește sângele și calmează „energia rebelă ascendentă” din rinichii oboșiți. Ajută la detoxifierea rinichilor și calmează mâncărimea date de urticariile din perioada de vară. Pentru o vindecare rapidă a urticariei, se face un piure din pulpa proaspătă și se aplică extern.

Ingrediente :

- o rădăcină proaspătă și mare de lotus (se găsește în aprozarele chinezești) ; se taie în bucăți de la încheieturi ;
- zahăr brut sau malț de orz (nu miere, aceasta elimină efectele rădăcinii) ;
- apă pură.

Preparare :

- Se pun bucățile de rădăcină într-un vas și se adaugă 2 l de apă ; se fierbe la foc potrivit timp de 45 de minute.
- Se scot rădăcinile, se adaugă zahărul și se amestecă. Se servește fierbinte sau rece. Cantitățile mai mari pot fi păstrate în frigider mai multe zile.

Ceai de ginseng și lemn-dulce

Ceai tonic tradițional, preparat de obicei dimineața și păstrat fierbinte tot restul zilei prin adăugarea de apă fierbinte peste plante pe măsură ce este consumat, acest elixir din plante poate fi băut zilnic de întreaga familie. Spre deosebire de cele mai multe rețete pe bază de ginseng, aceasta utilizează cel mai ieftin tip de ginseng. Băutura tonifică, detoxifică organismul, echilibrează energiile interne și calmează plămânii, îmbunătățește funcțiile digestive. Lemnul-dulce este planta cea mai folosită din medicina chineză, ea apărând în aproape toate rețetele. Pătrunde în toate cele 12 meridiane și organe și prelungește efectele altor plante. Aroma sa îmbunătățește gustul tuturor preparatelor, iar în această rețetă dulceața sa naturală înlătură nevoia de a adăuga zahăr sau miere.

Ingrediente :

- o mână de cârcei de ginseng alb (*Panax ginseng*). Aceștia se vând separat de rădăcină și nu sunt scumpi ;
- 10 felii subțiri de rădăcină de lemn-dulce (*Glycyrrhiza uralensis* sau *glebra*).

Preparare :

- Într-un ceainic obișnuit de ceramică, de un litru, sau un termos, se pun ginsengul și rădăcina de lemn-dulce. Se toarnă apa fierbinte deasupra, se acoperă și se lasă 15-20 de minute. Dacă ceaiul nu este băut în 20 de minute, se toarnă în alt ceainic sau termos, iar apoi se mai adaugă apă fierbinte și se face alt ceai, după cum este nevoie. Poate fi reumplut de până la șase ori într-o zi.

Capitolul 26

Remedii remarcabile

Rețetele chinezești din plante... aduc beneficii semnificative în cazul mai multor probleme de sănătate, fără efecte secundare și cu un preț relativ scăzut... Deseori, pacienții cu boli acute folosesc dozele recomandate cu efecte remarcabile... În cazul bolilor cronice sau al altor deficiențe (qi, sânge, yin, yang), se optează de multe ori pentru această terapie.

Jake Fratkin, doctor specializat în medicina orientală (1986)

Remediile tradiționale chinezești din plante erau preparate acasă prin metoda decoctului sau la farmacie sub formă de pastile cu miere sau pulberi. Totuși, în ultimii ani, tehnologia farmaceutică a permis producerea pe scară largă a extractelor concentrate și foarte rafinate din plante medicinale, combinate după rețetele clasice folosite de mii de ani în China. Produse și ambalate sub formă de pastile sau extracte lichide, aceste formule brevetate sunt mult mai ușor de luat decât rețetele tradiționale din plante, iar datorită producției de masă, nu sunt foarte scumpe.

Occidentalii cheltuiesc milioane de dolari în fiecare an pe remedii sintetice pentru bolile obișnuite sau deficiențele cronice. Aceste medicamente sunt fabricate din substanțe chimice, și nu din plante, sunt în conflict și nu cooperează cu energiile naturale umane, au o eficiență îndoielnică, deseori duc la dependență și au efecte secundare de nedorit. Pentru mult mai puțini bani, eficiență terapeutică mai mare și fără efecte secundare periculoase, occidentalii ar putea cumpăra remediile remarcabile din plante produse în China, Hong Kong și Singapore și distribuite în toată lumea prin magazinele și farmaciile naturiste, precum și prin comandă on-line. Mai mult, formulele clasice chinezești sunt acum produse de furnizorii de plante medicinale din SUA, iar calitatea acestor formule chinezești preparate în Occident este foarte bună. Remediile chinezești din plante brevetate sunt foarte eficiente dacă sunt utilizate corect, conform indicațiilor, iar singurul motiv pentru care nu sunt folosite mai mult în Occident este că puține persoane le cunosc. Medicii alopați cu siguranță nu vor vorbi despre ele, așa că depinde de fiecare să obțină aceste produse și să le încerce în propriile condiții. Odată ce le veți încerca, nu veți mai apela niciodată la remediile chimice dăunătoare din Occident.

Acest capitol prezintă o selecție de remedii brevetate din plante pentru o gamă largă de afecțiuni. Toate acestea sunt rețete clasice chinezești care au evoluat de-a lungul mai multor secole pe baza experienței practice clinice și a observațiilor empirice. Marele avantaj al folosirii acestor combinații clasice chinezești este că rețetele au fost rafinate și ajustate continuu de-a lungul a sute de ani de practică pentru a se obține efecte terapeutice

maxime cu un risc minim de a apărea efecte secundare nedorite. Spre deosebire de produsele farmaceutice moderne, ale căror efecte secundare pe termen lung sunt încă necunoscute și care deseori cauzează mai multe probleme decât vindecă, formulele tradiționale din plante chinezești practic nu pot da greș datorită miilor de ani de aplicare practică în cazul a milioane de pacienți.

Prima parte a acestui capitol prezintă formulele brevetate chinezești produse în China, Hong Kong și Singapore și larg distribuite în Occident. În general se găsesc în farmaciile naturiste și magazinele orientale din Chinatown din metropolele occidentale precum Los Angeles, San Francisco, New York, Chicago, Londra, Paris, dar și în orașe mai mici unde se află comunități chinezești. Sunt vândute de asemenea în magazinele cu produse terapeutice din SUA și Europa, sau pot fi comandate on-line de la furnizorii enumerați în anexă.

A doua parte a capitolului prezintă mai multe remedii brevetate chinezești produse de furnizori de plante medicinale din SUA. Formulate conform principiilor tradiționale taoiste care conduc medicina chineză, aceste remedii chinezești produse în SUA folosesc în general numai plante de cea mai bună calitate, prin urmare uneori sunt mai scumpe decât produsele similare importate din China. Multe dintre ele sunt sub formă de lichid concentrat care, în ciuda prețului ridicat, își merită costul datorită purității și puterii lor.

Sunt disponibile pe piață peste 300 de remedii chinezești brevetate, dar în cele ce urmează sunt prezentate numai câteva zeci dintre cele mai renumite. Acestea ar trebui să fie de ajuns pentru a se ocupa eficient de cele mai des întâlnite boli sau deficiențe cronice, în timp ce oferă o gamă suficient de largă de opțiuni pentru experimentare personală și familiarizare. În cazul în care doresc un ghid mai complet în domeniul remediilor chinezești brevetate, cititorii pot apela la lucrările lui Jake Fratkin *Chinese Herbal Patent Formulas* și *Chinese Classics*.

Produs în China

Următoarele formule patentate sunt enumerate în funcție de tipul de boli și deficiențe pe care le vindecă. Sunt date denumirile chinezești (denumirea scrisă cu litere mari este cea care apare pe etichetă), precum și o scurtă descriere a proprietăților și aplicațiilor pentru fiecare formulă. Trebuie folosite conform indicațiilor de pe etichetă.

Răceli, gripă și febră din cauza invaziei „vântului extern”

GAN MAO LING

(„Tabletă pentru răceala obișnuită”)

感冒靈

Ingrediente principale :

rădăcină de ilex
fructe de *Evodia*
rădăcină de *Isatis*
crizantemă

fructe de *Vitex*
flori de *Lonicera*
mentol

Efecte: un remediu excelent pentru răceala obișnuită și gripă, inclusiv frisoane, febră, glande limfatice inflamate, dureri în gât, umeri și torticolis. Îndepărtează excesul de căldură și dispersează invaziile externe, atât calde, cât și reci. Poate fi folosit în doze mai mari pentru a vindeca răcelile, iar în doze mai mici pentru a le preveni.

BI YIAN PIAN

(„Pastile pentru nasul înfundat”)

鼻 炎 片

Ingrediente principale:

magnolie	forsiția
Xanthium	angelică
Phellodendron	Anemarrhena
lemn-dulce	crizantemă
Platycodon	rădăcină de Siler
Schizandrae	Scizonepeta

Efecte: eficient împotriva răcelilor la cap cauzate de invaziile de vânt-căldură sau vânt-frig, inclusiv cu strănut, ochi umezi, congestia sinusurilor și dureri de cap. Bun pentru rinită cronică, sinuzită, alergie la iarbă și congestie generală a mucusului la nivelul feței. Trebuie luat imediat după contractarea răcelii.

YIN CHIAO TABLETS

(„Tablete cu forsiția și caprifoi”)

銀 翹 片

Ingrediente principale:

Lonicera	semințe de Soja
forsiția	lemn-dulce
Arctium	Lophatherum
Platycodon	Schizonepeta
mentă	

Efecte: un remediu foarte eficient pentru răceli cu simptome de febră toxică, cum ar fi gripă, durere în gât, noduli limfatici inflamați, febră, durere de cap, gât și umeri înțepeniți. Elimină toxinele prin inducerea transpirației. Pentru a fi eficient, trebuie luat din prima zi în care apar simptomele, timp de două sau trei zile.

Tuse, tuse expectorantă și congestie respiratorie

CHUAN KE LING

(„Remediu pentru astm și tuse”)

喘 咳 靈

Ingrediente principale:

Platycodon	Armeniaca
lemn-dulce	fiere de porc

Efecte: oprește tusea, dizolvă sputa și tonifică energia plămânilor. Facilitează respirația. Remediu eficient pentru astm cronic, bronșită și emfizem.

CLEAN AIR TEA

(Ching Chee Hua Tan Wan)

(„Ceai aer curat”)

清氣化痰丸

Ingrediente principale :

<i>Pinellia</i>	<i>citrus ganpi</i>
<i>Arisaema</i>	lămâie
<i>Trichosanthes</i>	<i>Armeniaca</i>
<i>Scutellaria</i>	ciuperci <i>Poria</i>

Efecte : aceasta este o rețetă clasică pentru eliminarea sputei și a căldurii din plămâni gât și sinusuri. Vindecă congestia și înlătură excesul de spută din bronhii și sinusuri și este un remediu pentru astm cronic și emfizem. Această formulă este cel mai eficientă în cazul bolilor cronice și în etapele finale ale răcelilor serioase care au blocat sistemul respirator, nu în cazul etapelor de început ale invaziei vântului extern.

TUNG HSUAN LI FEI PIEN

(„Pastile pentru descongestionarea și refacerea plămânilor”)

通宣理肺片

Ingrediente principale :

lemn-dulce	<i>Tussilago</i>
<i>Perilla</i>	coajă de lămâie
rădăcină de <i>Peucedanum</i>	rădăcină de <i>Pueraria</i>
<i>Aurantium</i>	bulb de crin
rădăcină de <i>Platycodon</i>	

Efecte : descongestionază plămânii prin dizolvarea sputei, îndepărtează căldura și dispersează vântul. Vindecă tusea cauzată de invazia de vânt și astmul. Eficient împotriva secrețiilor nazale apoase sau mai dense. Vindecă de asemenea durerea de cap, febra și frisoanele, strănutul și durerile generale în corp cauzate de invazia de vânt.

NATURAL HERB LOQUAT FLAVOURED SYRUP

 („Sirop rafinat de *Fritillaria* și *Eriobotrya* cu miere”)

蜜辣川貝枇杷膏

Ingrediente principale :

bulb de <i>Fritillaria</i>	rădăcină de <i>Platycodon</i>
frunze de <i>Eriobotrya</i>	<i>Pinellia</i>
coajă de lămâie	<i>Armeniaca</i>
mentă	ghimbir
<i>Trichosanthes</i>	miere
lemn-dulce	zahăr

Efecte : este un sirop de plante pentru vindecarea tusei acute, sputei lipicioase și excesului de căldură în plămâni din cauza invaziei vântului extern. Tonifică energia plămânilor, dizolvă sputa și descongestionază sinusurile. Folositor în cazul tusei acute cauzate de emfizem și bronșită.

Toxicitate internă și exces de căldură în organe

HERBAL TORTOISE JELLY

(„Sirop de broască-țestoasă și *Smilax*”)

藥型龜苓膏

Ingrediente principale :

broască-țestoasă cuora trifasciata	<i>Lonicera</i>
<i>Smilax</i>	<i>Desmodium</i>
<i>Rehmannia</i>	<i>Tribulus</i>
lemn-dulce	

Efecte : sirop de plante pentru uz intern în caz de leziuni ale pielii inflamate sau infectate, cum ar fi abcese sau carbuncule, sau inflamații cronice ale pielii. Vindecă leziunile dureroase din tractele urinar și gastrointestinal. Elimină căldura toxică, hrănește sângele și energia yin și ajută la regenerarea țesuturilor.

LUNG TAN XIE GAN PILL

(„Pastile cu geșiană pentru curățarea ficatului”)

龍胆瀉肝丸

Ingrediente principale :

rădăcină de geșiană	angelică
rădăcină de <i>Bupleurum</i>	rădăcină de <i>Scutellaria</i>
gardenie	rădăcină de viță-albă
semințe de <i>Plantago</i>	<i>Rehmannia</i>
<i>Alisma</i>	lemn-dulce

Efecte : este o formulă clasică folosită pentru a elimina excesul de căldură din ficat și vezica biliară, precum și căldura umedă din Triplul Arzător. Elimină simptomele cauzate de creșterea energiei Focului din ficat, cum ar fi durerile de cap, înroșirea ochilor, acufenele, durerile în gât, herpesul din cauza febrei. Folositor de asemenea pentru eliminarea căldurii umede din ficat și vezica biliară, cu simptome de leucoree, infecții ale tractului urinar și urticarii în regiunea inghinală. Calmează durerile în herpesul oral sau genital. Răcește ficatul și stimulează energia ficatului.

BEZOAR ANTIPYRETIC PILLS

(*Niu Huang Jie Du Pian*)

(„Pastile antipiretice pe bază de calculi biliari de bezoar”)

牛黃解毒片

Ingrediente principale :

rubarbă	lemn-dulce
selenit	cristale de borneol
rădăcină de <i>Scutellaria</i>	calculi biliari de bovine
rădăcină de <i>Platycodon</i>	

Efecte : este unul dintre multele remedii brevetate pentru căldura toxică internă din ficat și vezica biliară pe bază de calculi biliari de bezoar. Această formulă îndepărtează simptomele de congestie și căldură toxică la ficat, inimă și stomac, inclusiv febră, durere în gât, gingii inflamate, ochi înroșiți, dureri în urechi, glande inflamate, dureri de cap și ulceratii bucale. Poate fi folosit în siguranță în cazul febrei la copii. Această formulă ar trebui utilizată numai pentru sindromul de căldură toxică provocată de excesul de energie a Focului în organe, și nu de deficiențe.

Sânge stagnant, sângerare internă

FARGELIN FOR PILES

(„Remediu puternic pentru hemoroizi”)

強力化痔靈

<i>Ingrediente principale :</i>	rădăcină de pseudoginseng	rădăcină de
		<i>Callicarpa</i>
	rășină de <i>Succinum</i>	rădăcină de
		<i>Sanguisorba</i>
	<i>Sophora</i>	<i>Corydalis</i>
	<i>Scutellaria</i>	bilă de urs

Efecte : îndepărtează rapid inflamațiile în cazul hemoroizilor acuti sau cronici cauzati de stagnarea sângelui sau încălzire. Stimulează circulația sângelui, elimină stagnarea sângelui, congestiile încălzite și îndepărtează durerea.

HSIUNG TAN TIEH TAH WAN

(„Pastile pentru rănilor sportive pe bază de bilă de urs”)

熊胆跌打丸

<i>Ingrediente principale :</i>	angelică	fructe de <i>Amomum</i>
	rubarbă	<i>Carthamus</i>
	rădăcină de <i>Inula</i>	rădăcină de pseudoginseng
	rădăcină de curcumă	bilă de urs

Efecte : stimulează circulația sângelui, elimină stagnarea sângelui, reduce inflamațiile, dispersează căldura și ajută la vindecarea rapidă a vaselor de sânge rănite. Eficient în principal pentru vânătăi grave, întinderi, inflamații cauzate de lovituri traumatice. Acesta este un remediu foarte cunoscut în China pentru rănilor suferite în urma practicării sporturilor sau la antrenamentele de arte marțiale.

YUNNAN PAIYAO

(„Medicamentul alb Yunnan”)

雲南白藥

<i>Ingrediente principale :</i>	rădăcină de pseudoginseng
	(celelalte ingrediente sunt secrete)

Efecte : este unul dintre medicamentele cele mai prețuite de practicanții de arte marțiale și forțele militare din China. Este o pulbere de uz intern sau extern care oprește rapid sângerarea, dispersează sângele stagnant, îndepărtează durerea și ajută la vindecarea rapidă a rănilor. Poate fi aplicată direct pe rănilor externe. Este de asemenea eficientă în cazul ulcerelor hemoragice, sângerărilor excesive la menstruație, crampelor din perioada menstruației și infecțiilor pielii. Pastila roșie din fiecare recipient trebuie luată cu puțin vin în caz de sângerare severă, cum ar fi rănilor de glonț. Această pulbere făcea parte din trusele standard ale armatei din Vietnamul de Nord în timpul Războiului din Vietnam.

Boli de inimă

DAN SHEN TABLETS

(„Pastile cu rădăcină de salvie”)

複方丹參片

Ingrediente principale : rădăcină de salvie
cristale de borneol

Efecte : această formulă înlătură durerile de inimă datorate stăgnării sângelui și stimulează circulația în vasele coronariene. Un remediu eficient pentru angina pectorală, palpitații, durere în brațul stâng și dureri în piept. Reduce de asemenea nivelul de colesterol și lipidele din sânge.

REN SHEN ZAI ZAO WAN

(„Pastile regeneratoare cu ginseng”)

人參再丸

Ingrediente principale : rădăcină de ginseng
coajă de scorțișoară
angelică
Ligusticum
Rehmannia
Gastrodia
Agkistrodon
rășină de *Succinum*

Coptis
coajă de ou de călugăriță
partea ventrală a carapacei
de broască-țestoasă
iarbă de smirnă
tămâie
rășină de sângele-dragonului
floare de *Carthamus*

Efecte : tonifică sângele, energiile yin și yang, stimulează circulația sângelui și elimină stăgnarea. Această formulă este folosită în primul rând în cazul simptomelor legate de atacurile cerebrale, inclusiv probleme de vorbire, mușchi contractați sau slăbiți la extremități, membre amorțite, paralizie facială. Trebuie administrat imediat după producerea atacului cerebral.

Indigestie și congestie intestinală

PO CHAI PILLS

(„Pastilă de protecție și beneficiu”)

保劑丸

Ingrediente principale : *Gastrodia elata*
Poria cocos
mentă
coajă de mandarină
Halloysite
Pueraria lobata
rădăcină de *Trichosantes*
semințe de *Coix*

rădăcină de *Saussurea*
crizantemă
angelică
Lophanthus rugosus
Atractylodes
malț de *Oryza*
magnolie

Efecte : reglează funcțiile splinei și ale stomacului, facilitează digestia, înlătură umiditatea și gazele din stomac. Eficient pentru mai multe probleme digestive, inclusiv greață, vomă, crampe, distensie abdominală, gaze, stagnarea alimentelor și indigestie asociată cu călătoriile. Poate fi folosit în siguranță în tratarea copiilor. Acest remediu digestiv eficient este fabricat în Hong Kong, dar este disponibil și un produs similar fabricat în China, sub denumirea „Po Chi Pills”.

APLOTAXIS CARMINATIVE PILLS

(„Pastile cu *Saussurea* pentru armonizarea energiei”)

木香順氣丸

Ingrediente principale :

angelică	<i>Poria cocos</i>
magnolie	<i>Pinellia</i>
<i>Alpinia</i>	<i>Alisma</i>
<i>Saussurea</i>	ghimbir
<i>Amomum</i>	coajă de lămâie
<i>Atractyclodes</i>	<i>Cimicifuga</i>
<i>Aurantium</i>	<i>Bupleurum</i>
<i>Evodia</i>	

Efecte : această formulă vindecă indigestia și elimină stagnarea alimentelor în stomac ca urmare a congestiei și stagnerii energiei în ficat, inclusiv simptome precum distensia abdominală, digestia proastă, eructațiile, constipația, orice acumulare de flegmă și umiditate în stomac. Dispersează energia stagnantă în ficat, răcorește vezica biliară supraîncălzită, hrănește sângele din ficat și tonifică splina. Un remediu eficient pentru stagnarea alimentelor din cauza consumului în exces a băuturilor și alimentelor foarte reci, a unui consum exagerat de alimente sau chiar înainte de culcare.

SIX GENTLEMEN TEA PILL

(*Shiang Sha Liu Jun Wan*)
(„Pastila gentlemenilor”)

香沙六君子丸

Ingrediente principale :

<i>Codonopsis</i>	coajă de lămâie
<i>Pinellia</i>	lemn-dulce
<i>Atractyclodes</i>	<i>Amomum</i>
<i>Poria cocos</i>	<i>Saussurea</i>

Efecte : este o formulă clasică folosită pentru corectarea indigestiei cauzate de energia insuficientă a splinei, stagnarea energiei stomacului și temperaturii prea reci din Arzătorul Median. Îmbunătățește pofta de mâncare cauzată de o energie digestivă insuficientă, elimină stările de vomă, oprește diareea și poate fi de asemenea folosită în cazul stărilor de vomă matinale ale femeilor însărcinate. Această formulă a fost folosită și pentru a îmbunătăți condiția fizică a copiilor.

Tonice

Tonice pentru sânge

EIGHT TREASURE TEA

(„Pastila celor Opt Comori pentru femei”)

女科八珍丸

Ingrediente principale :

rădăcină de *Paeonia*
angelică
Poria cocos
Ligusticum

Rehmannia
Atractylodes
Codonopsis
lemn-dulce

Efecte : o combinație clasică ce hrănește sângele și tonifică energia. Un tonic general excelent pentru femei. Reglează menstruația, elimină oboseala, amețea și palpitațiile, crește pofta de mâncare, reface sănătatea și vitalitatea după naștere sau boală.

REHMANNIA GLUTINOSA COMPOUND PILLS

(„Pastila sămânței femeilor”)

婦科種子丸

Ingrediente principale :

Rehmannia
scoarță de *Eucommia*
Cyperus
Ligusticum
angelică

rădăcină de *Dispsacus*
Artemisia
Colla corii asini
Scutellaria
rădăcină de *Paeonia*

Efecte : hrănește sângele și stimulează circulația, încălzește uterul și răcorește ficatul. Folosit în cazul deficienței de sânge la femei, inclusiv al simptomelor de uter rece, infertilitate, amenoree, pierderea sarcinii, crampe menstruale, mâini și picioare reci.

TANG KWE GIN

(„Sirop de angelică”)

當歸精膏

Ingrediente principale :

angelică
Colla corii asini
Codonopsis
Astragalus
Rehmannia

Poria cocos
rădăcină de *Paeonia*
Ligusticum
lemn-dulce
zahăr

Efecte : această formulă conține 70% angelică, tonicul cel mai bun pentru sânge din farmacopeea chinezească. Hrănește sângele, îmbunătățește circulația și tonifică splina. Un tonic general bun pentru femei, dar poate fi folosit și de bărbați în caz de deficiență a sângelui ca urmare a unor boli, operații chirurgicale, traume sau epuizării.

Tonice yin

DA BU YIN WAN
(„Pastila tonică Yin”)

大補陰丸

Ingrediente principale :

Rehmannia
partea ventrală a carapacei
de broască-țestoasă

Anemarrhena
Phellodendron

Efecte : o formulă tradițională pentru corectarea deficienței grave a energiei yin a rinichilor, însoțită de simptome ale Focului cum ar fi transpirațiile nocturne, insomnia, palme și tălpi fierbinți, bufeuri și senzații de arsură la rinichi. Eficient pentru bufeurile cauzate de menopauză. Poate fi folosită și de bărbații cu o energie yin deficitară la nivelul rinichilor.

LIU WEI DI HUANG WAN
(„Pastile cu *Rehmannia* și șase arome”)

六味地黃丸

Ingrediente principale :

Rehmannia
fructe de *Cornus*
rădăcină de *Dioscoria*

Paeonia
Poria cocos
Alisma

Efecte : o formulă clasică și foarte cunoscută pentru tonifierea rinichilor, ficatului și a splinei yin ; crește de asemenea energia rinichilor și a splinei. Eficient pentru deficiențele yin și simptome cum ar fi insomnia, durerile lombare, epuizarea cronică, transpirațiile nocturne, amețeli, acufene, impotență și tensiune ridicată. La bărbați, tensiunea mărită poate fi ușor cauzată de ejacularea în exces, care epuizează energia yin. Când energia yin a rinichilor este slăbită, energia Apei a rinichilor pierde controlul asupra energiei Focului de la nivelul inimii, care se aprinde și cauzează creșterea tensiunii. Această formulă este folositoare și pentru formele ușoare de diabet și poate fi administrată pe termen lung.

Tonice energetice

PANAX GINSENG EXTRACTUM
(„Ren Shen Jing”)

吉林人參精

Ingredient principal : rădăcină de ginseng

Efecte : un extract foarte concentrat și pur de ginseng de Jilin, originar din nordul Chinei, acest produs este un adevărat chilipir. Ginsengul de Jilin este relativ ieftin și moderat, dar luat regulat o perioadă este un tonic energizant foarte eficient. Crește energia, îmbunătățește imunitatea, stimulează sistemul endocrin, reglează tensiunea și nivelul zahărului din sânge.

GINSENG ROYAL JELLY VIALS

(Ren Sheng Feng Wang Jiang)

(„Fiole cu ginseng și lăptișor de matcă”)

人參蜂王漿

Ingrediente principale : lăptișor de matcă miere
ginseng

Efecte : un tonic nutritiv care îmbunătățește activitatea splinei și energia plămânilor și crește asimilarea substanțelor nutritive. Stimulează apetitul și ușurează digestia. Benefic în special pentru persoanele în vârstă și pentru cele care sunt în perioada de convalescență sau pentru femeile care abia au născut. Acest lichid cu gust plăcut este ambalat în fiole de o singură doză.

JEN SHEN LU JUNG WAN

(„Pastile cu ginseng și corn de cerb”)

人參鹿茸丸

Ingrediente principale : fructe de *Dimocarpus longan* rădăcină de *Morinda*
angelică ginseng
Astragalus corn de cerb
Eucommia miere
Achyranthes

Efecte : tonifică rinichii și energia splinei, precum și energiile yin și yang ale rinichilor. Tonic regenerativ eficient după o boală prelungită, operații sau naștere, inclusiv simptome de anemie, lipsa poftelor de mâncare, epuizare, insomnie, sciatică, lumbago și memorie slabă. Îmbunătățește funcțiile sexuale, cerebrale și imunitare.

Tonice yang

GOLDEN LOCK TEA

(Jin Suo Gu Jing Wan)

(„Lacătul de aur”)

金鎖固精丸

Ingrediente principale : semințe de lotus stamină de lotus
semințe de *Astragalus* „dintele-dragonului”
semințe de *Euryale* cochilie de scoică

Efecte : rețetă clasică puternică pentru tonifierea energiei yang a rinichilor. Proprietăți astringente care ajută la reținerea ejaculării în timpul actului sexual, dar și în timpul somnului și poate fi folosită pentru a controla secrețiile vaginale la femei. Supliment folositor pentru controlul ejaculării la bărbați.

GEJIE BU SHEN WAN

(„Pastile tonice cu gecko pentru rinichi”)

蛤蚧補腎丸

Ingrediente principale :

șopârlă gecko	<i>Eucommia</i>
<i>Poria cocos</i>	corn de cerb
<i>Atractylodes</i>	ginseng
<i>Lycium</i>	penis și testicule de câine
<i>Astragalus</i>	<i>Coridceps fungus</i>

Efecte : tonic general excelent pentru creșterea energiei yang a rinichilor și energiei rinichilor în general, mai ales la bărbați. Remediul eficient pentru simptome ale disfuncției rinichilor precum epuizare cronică, slăbiciune, mâini și picioare reci, urinare excesivă, circulație proastă și memorie slabă. Tonic folositor pentru impotență și pentru refacerea vitalității după o perioadă de ejaculare excesivă.

NAN BAO CAPSULES

(„Comoara bărbaților”)

男寶丸

Ingrediente principale :

rinichi de măgar	cal-de-mare
rinichi de câine	<i>Colla corii asini</i>
ginseng	<i>Astragalus</i>
angelică	<i>Rehmannia</i>
<i>Eucommia</i>	<i>Poria cocos</i>
scorțișoară	<i>Atractylodes</i>
corn de cerb	rădăcină de <i>Paeonia</i>
fructe de <i>Cornus</i>	<i>Epimedium</i>
<i>Cuscuta</i>	<i>Aconite</i>
<i>Psorelea</i>	<i>Lycium</i>
<i>Cistanche</i>	rădăcină de <i>Morinda</i>
<i>Rubus</i>	rădăcină de <i>Ophiopogon</i>
<i>Trigonella</i>	<i>Cynomorium</i>
<i>Dipsacus</i>	<i>Curculigo</i>
<i>Achyranthes</i>	<i>Scrophularia</i>
lemn-dulce	

Efecte : acesta este un tonic puternic pentru bărbați în cazul deficienței rinichilor yang, energiei rinichilor, energiei splinei și sângelui. Remediul tonic cunoscut pentru impotență, ejaculare precoce, erecție insuficientă, pierderea apetitului sexual. Este de asemenea un bun tonic geriatric pentru bărbați, ameliorând simptome ca oboseala cronică, durerile lombare, memoria slabă, indigestia și alte simptome legate de deficiența rinichilor yang ca urmare a vârstei. Procentul mare de organe de animale din această rețetă întărește sistemul endocrin bărbătesc.

Tonice generale

TIN HEE PILLS

(„Pastile pentru fericire celestă”)

天喜丸

Ingrediente principale :

ginseng	corn de cerb
angelică	ghimbir
<i>Amomum</i>	scorțișoară
lemn-dulce	nucșoară

Efecte : un tonic general foarte eficient pentru femei, cu beneficii mai ales în cazul dereglărilor menstruale și problemelor postnatale. Dizolvă și elimină cheagurile de sânge din uter după naștere sau avort. Elimină disconfortul la menopauză. Îmbunătățește circulația și apetitul, elimină insomnia și irascibilitatea din cauza circulației insuficiente și echilibrează sângele. Un tonic bun pentru femeile care călătoresc, ajută corpul să se adapteze la schimbările de mediu. Acest remediu este produs în Hong Kong, pe baza unei rețete faimoase în rândul femeilor înstărite din timpul Dinastiei Ching.

GEJIE TA BU WAN

(„Pastile tonice cu gecko”)

蛤蚧大補丸

Ingrediente principale :

șopârlă gecko	rădăcină de <i>Morinda</i>
<i>Rehmannia</i>	<i>Atractylodes</i>
<i>Polygonum</i>	<i>Codonopsis</i>
rădăcină de <i>Dioscorea</i>	<i>Eucommia</i>
<i>Ligustrum</i>	<i>Astragalus</i>
<i>Poria cocos</i>	<i>Lycium</i>
<i>Dipsacus</i>	<i>Drynaria</i>
<i>Cibotium</i>	angelică
fructe de <i>Chaenomeles</i>	lemn-dulce

Efecte : această formulă tonifică sângele, energiile yin și yang și întărește rinichii, plămânii, splina și inima. Poate fi folosită ca tonic pe termen lung de către bărbați și femei sau ca remediu regenerant după o operație chirurgicală, o boală prelungită sau naștere. Folositoare în special pentru creșterea energiei rinichilor.

GINSENG TONIC CAPSULES

(„Ren Shen Bu Wan”)

(„Capsule tonice cu ginseng”)

人參補丸

Ingrediente principale :

ginseng	<i>Achyranthes</i>
<i>Cistanche</i>	<i>Poria cocos</i>
rădăcină de <i>Adenophora</i>	cal-de-mare
fructe de <i>Cornus</i>	

Efecte : tonifică energia, întărește organele interne și aduce beneficii rinichilor yin, dar și yang. Poate fi folosită ca tonic general pe termen lung sau ca regenerant după boală, operație sau naștere. Benefic în special ca tonic geriatric.

TEN FLAVOUR TEA
(„Shih Chuan Da Bu Wan”)
(„Ceai zece arome”)

十全大補丸

Ingrediente principale :	angelică	rădăcină de <i>Paeonia</i>
	<i>Rehmannia</i>	<i>Poria cocos</i>
	<i>Codonopsis</i>	lemn-dulce
	<i>Astragalus</i>	scorțișoară
	<i>Atractylodes</i>	<i>Ligusticum</i>

Efecte : este o versiune brevetată a formulei clasice introduse în capitolul 24. Are o gamă largă de beneficii tonice, inclusiv pentru energia splinei și a inimii, rinichii și splina yang și pentru sânge. Îmbunătățește circulația, crește apetitul și ajută digestia, încălzește rinichii, crește energia protectoare *wei-qi*, întărește picioarele și elimină oboseala. Poate fi folosit ca tonic general pe termen lung de bărbați și femei sau ca regenerant după boală, operații chirurgicale sau naștere.

TZEPAO SANPIEN JING
(„Esență prețioasă Trei Bice”)

至寶三鞭精

Ingrediente principale :	penis de câine	șopârlă gecko
	penis de cerb	corn de cerb
	penis de focă	cal-de-mare
	alte plante tonice, minerale și organe de animale, în total 42 de ingrediente	

Efecte : „biciul” este un eufemism chinezesc pentru penis, care este un tonic puternic sexual și vitalizant. Această formulă cu spectru larg tonifică energia, dar și sângele, întărește energia rinichilor, splinei și plămânilor și tonifică energia protectoare *wei-qi*, dar hrănește și energia *ying-qi*. Un tonic puternic în principal bărbătesc care poate fi folosit pe termen lung pentru a crește funcțiile mentale și fizice, întărește picioarele și partea lombară, crește potența sexuală, contracarează efectele oboselii cronice și elimină insomnia, astmul, transpirația spontană abundentă și memoria slabă. Ambalat în fiole, sub formă de extract lichid. Evitați mâncarea rece și reduceți cantitatea de alimente crude când luați acest tonic.

Insomnie și neliniște

AN MIEN PIEN
(„Pastile pentru un somn liniștit”)

安眠片

Ingrediente principale :	semințe de <i>Zyzyphus</i>	
	<i>Poria cocos</i>	
	rădăcină de <i>Polygala</i>	lemn-dulce
	fructe de gardenia	

Efecte: remediu pentru insomnia cauzată de excesul de căldură sau congestia de la nivelul ficatului, ceea ce duce la „ascensiunea energiei rebele” care agită inima și deranjează mintea, inclusiv la simptome de anxietate, coșmaruri, memorie slabă, amețeli, ochi înroșiți și epuizare mentală.

AN SHEN PU SHIN WAN

(„Pastile de liniștire a spiritului și tonifiere a inimii”)

安神補心丸

Ingrediente principale:

sidef

Polygonum

Ligustrum

frunze de *Eclipta*

rădăcină de salvie

scoarță de *Albizia*

Cuscuta

Schizandrae

Acorus

Efecte: această formulă bine cunoscută calmează spiritul, tonifică inima, înlătură obstrucțiile din vasele de sânge și armonizează legătura energetică dintre energia Focului inimii și energia Apei rinichilor. Remediu pentru insomnia produsă de o deficiență la nivelul rinichilor și/sau a energiei inimii, precum și pentru simptomele legate de acestea, amețeli, neliniște, visare excesivă și palpitații. Ajută de asemenea la îndepărtarea depozitelor din artere, prevenind astfel îngroșarea lor. Această formulă este cunoscută pentru efectele sale de calmare și liniștire.

Fabricat în SUA

O gamă largă de remedii din plante chinezești sunt acum produse și distribuite ca remedii patentate în SUA. Create și operate de oameni de afaceri americani care au studii de medicină tradițională chineză, aceste companii utilizează tehnologia cea mai modernă și plantele de cea mai bună calitate pentru a produce remediile clasice chinezești care sunt cel puțin la fel de pure și puternice ca rețetele brevetate care apar acum pe piața din China. Aceste remedii sunt disponibile în multe magazine cu produse naturiste din toată America de Nord și în unele părți din Europa, dar pot fi comandate și on-line. Lista de furnizori și adresele lor apare în anexă.

Unii dintre cei mai buni producători americani ai rețetelor tradiționale chinezești, precum și o parte dintre cele mai prețioase remedii ale lor sunt prezentate pe scurt mai jos. Cititorii interesați pot contacta în scris aceste companii sau furnizorii lor pentru a primi cataloage complete cu gama de plante și remedii pe care le produc.

Compania East Earth

Având sediul în Oregon, East Earth produce preparate din plante importate din China. Printre produsele lor se enumeră Turtle Mountain, Dragon Eggs, Jade Pharmacy și Jade Medicine. Produsele lor sunt distribuite prin Health Concerns, prezentată în Anexă, și comercializate de câteva magazine cu produse naturiste.

DETOX : această formulă ajută la curățarea organismului de toxinele acumulate și prin urmare elimină simptomele toxice cum ar fi inflamarea țesuturilor, reacțiile alergice, furunculele și carbunculele, constipația, hepatita, ochii înroșiți și durerile în gât. Acționează în primul rând asupra ficatului, calmând excesul de energie a Focului, reduce inflamațiile și dispersează gazele, iar în mod secundar acționează asupra plămânilor și stomacului. Nu trebuie administrat mai mult de o săptămână.

EXPRESS : stimulează circulația sângelui și a energiei, hrănește energia yin și sângele, clarifică mintea. Crește funcțiile cerebrale și elimină oboseala. Este un bun înlocuitor al cafelei și al ceaiului dimineața. Conține planta stimulatorie *Ephedra*, dar și ginseng, jojoba, polen și alte tonice. Nu trebuie utilizat de persoanele cu inima slabă.

DRAGON'S BREW : un tonic general excelent pentru sânge și energie, yin și yang, bazat pe o formulă clasică. Tonifică energia plămânilor, rinichilor, splinei și ficatului, ajută circulația sângelui și a energiei, ușurează digestia și armonizează funcțiile Arzătorului Median. Poate fi folosit zilnic pe termen lung. Conține un ferment enzimatic viu care ajută la absorbția și metabolismul celor 36 de plante componente.

Compania Health Concerns

Având sediul în California, Health Concerns a lansat de curând o linie nouă de remedii brevetate denumită „Formule tradiționale chinezești”, selectate și create de dr. Subhuti Dharmananda. Sunt preparate din pulberi din plante, presate sub formă de tablete.

ASTRA-GARLIC : cu efect excelent de curățare și purificare a sângelui, această formulă detoxifică sângele, ajută circulația, stimulează producerea de sânge și înlătură stagnarea sângelui. Ajută de asemenea la eliminarea infecțiilor cu bacterii, ciuperci sau amibe. Conține usturoi, *Astragalus*, angelică și alte tonice pentru sânge.

STOMAC TABS : un adjuvant digestiv care dispersează energia stagnantă din Arzătorul Median, înlătură stagnarea alimentelor în stomac și elimină balonarea, gastrita, flatulența, durerile de cap și alte simptome cauzate de supraîncălzire și combinații nepotrivite de alimente. Folositor și în cazul obezității și a ulcerului.

ASTRAL DIET TEA : această formulă inhibă pofta de mâncare, reglează funcțiile stomacului și ale splinei și curăță flegma din stomac. Poate fi folosită în regimurile de slăbire, atât pentru a modifica pofta de mâncare, dar și pentru a oferi un plus de energie în perioada de dietă. Se administrează cu 30 de minute înainte de masă.

Compania Dragon River

Dragon River, având sediul în New Mexico, produce o gamă largă de plante medicinale, dar și remedii realizate din plante cultivate, sălbatice sau importate. Produsele lor sunt sub formă de tinctură, cu putere și puritate ridicate. Pentru cei care își prepară propriile

remedii, plantele produse de Dragon River sunt foarte ușor de folosit, iar dozajele pot fi măsurate precis și amestecate sub formă de picături. Această companie poate prepara orice rețetă care i se trimite.

MIND AND BODY ENERGIZER : o formulă care îmbunătățește claritatea mentală și starea fizică. Crește energia totală și rezistența. Efect de trezire dimineața. Conține ginseng, ginkgo, *gotu kola*, polen și alte plante energizante.

LIGHTS OUT : remediu pentru insomnie, această formulă calmează nervii supraactivi, înlătură stresul și liniștește creierul. Folositor de asemenea în cazul spasmelor musculare și al crampelor cauzate de efort fizic, tensiune nervoasă sau dereglări menstruale.

GINSENG COMPOUND : un amestec de patru tipuri de ginseng care crește energia fizică și mentală pentru obținerea unei performanțe mari pe termen scurt. Benefic pentru competiții sportive, examene și alte activități care necesită un nivel crescut al energiei și o concentrare intensă.

LIVER TONE : această formulă stimulează ficatul să elimine reziduurile și toxinele acumulate. Înlătură congestia ficatului și simptomele legate de aceasta, cum ar fi constipația, metabolismul greoi al grăsimilor, producția insuficientă de bilă, ochii înroșiți.

Compania McZand

Cu sediul în California, McZand Herbal produce o gamă de remedii tradiționale chinezești denumită Zand Chinese Classics sub formă de extract lichid. Pure, puternice și ușor de transportat și utilizat, aceste extracte sunt foarte potrivite pentru ritmul alert al vieții moderne. McZand produce și o gamă diversă de remedii chinezești tradiționale de foarte bună calitate.

MINOR BUPLEURUM FORMULA : această formulă vindecă disfuncțiile cronice cauzate de stagnarea ficatului și/sau toxicitatea acestuia, inclusiv hepatită, hipoglicemie, insomnie, poftă scăzută de mâncare și anxietate. Este de asemenea folosită pentru înlăturarea disconfortului și scade durata sevrajului după renunțarea la fumat sau droguri.

GINSENG NUTRITIVE FORMULA : un tonic general mai ales pentru persoanele în vârstă, această formulă tonifică în cazul deficiențelor sângelui și energiei din organele interne, ameliorând simptome ca oboseala, insomnia, anxietatea, palpitațiile și pierderea poftelor de mâncare.

CURING FORMULA : o combinație clasică de plante pentru vindecarea unei game largi de probleme digestive, inclusiv gastrită, distensie abdominală, flatulență, scaune neregulate, intoxicație alimentară, mahmureală, grețuri de dimineață și stări de greață în general, rău de călătorie.

Compania K'an Herb

K'an Herb oferă o gamă largă de produse din plante și servicii legate de profesiile medicale, inclusiv două game de produse : K'an Herbals și Chinese Modular Solutions. K'an distribuie și preparate produse de Health Concerns, Phytotherapy și MycoHerb și furnizează diferite plante și remedii brevetate. Organizează și seminarii educaționale speciale despre diferite aspecte legate de medicina tradițională chineză oriunde în SUA, la cerere.

COMFORT SHEN : un remediu rapid și eficient pentru tensiunea nervoasă cauzată de stresul cronic sau acut. Are efect de sedativ pentru excesul de energie yang din ficat și spiritul supraactiv al inimii, restabilește echilibrul, favorizează un somn odihnitor.

CONSOLIDATE BLOOD : formulă chinezească clasică pentru a regla, hrăni și ajuta circulația sângelui. Remediu eficient pentru sângerările uterine abundente din perioada de menopauză, hemoroizi, pentru sângerările de după naștere sau operație și alte probleme similare.

ESSENCE CHAMBER : formulă specială pentru prevenirea și vindecarea problemelor de prostată. Dispersează excesul de umiditate, energie yin și energie stagnantă care se acumulează deseori în prostată, ducând la inflamații, infecții și alte boli.

HARMONIZE KIDNEY AND HEART : multe boli mentale și emoționale, inclusiv depresia cronică, sunt cauzate de dezechilibrul dintre energia Focului inimii și energia Apei rinichilor. Această formulă armonizează energiile inimii și rinichilor, instituind astfel un echilibru sistemic de bază la nivelul corpului și al minții.

Anexe

Anexa A

Centre și școli de taoism, maeștri de medicină tradițională

Cititorii care doresc să aprofundeze ideile taoiste și să se apropie mai mult de modul de viață taoist ar trebui să caute centre, maeștri și școli pentru transmiterea directă a învățăturilor taoiste care le plac cel mai mult. Lectura este o metodă bună de a se familiariza cu ideile Tao, dar transmiterea personală de la învățător la elev și de la maestru la discipol aduce scânteia spirituală vitală care iluminează învățăturile din mintea elevului și îl inspiră să urmeze drumul bătătorit al înțelepților în viața de zi cu zi. Pentru cei care doresc să-și câștige existența practicând „profesia taoistă”, medicina tradițională chineză este alegerea cea mai logică, mai ales în lumina popularității în creștere ca terapie alternativă.

Transmiterea personală poate lua multe forme, un maestru apare cu multe măști. Fără a rosti un cuvânt, un vindecător tradițional ar putea să impresioneze atât de adânc prin arta sa, dar și prin atitudinea sa, încât exemplul său să-i inspire pe cei care doresc să urmeze medicina tradițională ca pe o vocație. În acel caz, el devine maestru, un guru, cel care v-a adus pe acel drum, iar cei de la care veți învăța în continuare tehnicile acestei ocupații vor fi învățătorii următori. O întâlnire întâmplătoare cu un învățător, un scriitor, un specialist în plante medicinale sau orice altă persoană care practică taoismul poate oferi câteva pietre prețioase din viziunea personală și vă pot schimba viața pentru totdeauna. Veți putea petrece ani de zile căutând un maestru pe care l-ați visat dintotdeauna, cu barbă albă și haine chinezești, pentru a descoperi mai târziu că propria soție sau propriul soț vă pot învăța tot ceea ce aveți nevoie despre cultivarea ideilor taoiste. Unii dintre cei mai buni învățători sunt copiii, dar puțini adulți sunt dispuși să învețe de la ei. Calea poate fi găsită oriunde, dar nu este întotdeauna ușor de recunoscut.

În tradiția taoistă, una dintre condițiile principale pentru cultivarea Căii este compania prietenilor cu aceleași concepții și călători pe același drum. Camaraderia între adepții tuturor școlilor de taoism este o tradiție veche care aduce încurajare, sprijin și companie de încredere pentru cei de pe Calea Tao, în ciuda vehiculului și ritmului spre progres. Prin petrecerea timpului în centrele taoiste, templele chinezești, parcurile publice (mai ales la răsărit), magazinele naturiste și alte locuri în care taoiștii au tendința să se întâlnească pentru practică, dar și pentru petrecerea timpului liber, veți cultiva contactele care deschid drumul către oricare dintre artele și științele taoiste pe care doriți să le explorați.

Centrele, maeștrii și școlile prezentate mai jos fac parte din cercul propriu al autorului și reprezintă numai o mică parte din sursele disponibile. Taoiștii au tendința să schimbe adrese frecvent, așa că în cazul în care nu veți putea obține informații de la o sursă, încercați alta și cereți întotdeauna referințe de la alte centre, maeștri și școli.

Centre

Yang's Martial Arts Association (YMAA)
38 Hyde Park Avenue

Jamaica Plain, Massachussets 02130

Fax : 617/524-4184

Maestru : dr. Yang Jwing-ming

(arte marțiale, qi gong, terapie, masaj, cărți, echipament)

Sung-Yang Taoist Meditation Center

Taiwan : No 33-8, Ta-Lin

Ping Ling, Regiunea Taipei

Taiwan

Tel : 8862/2665-6995, 2665-6555

Canada : c/o Claude Gravel

7284 Cordner

Ville La Salle, Québec

Canada, H8N 2WB

Fax : 514/652-8449

Maestru : Han Yu-mo

(meditație taoistă, feng shui, astrologie taoistă, canalizare spirituală, filosofie taoistă)

Living Tao Foundation

P.O. Box 846

Urbana, Illinois 61801

217/337-6113

Maestru : Chungliang Al Huang

(caligrafie, filosofie, I Ching, sinteză culturală Orient-Occident)

Healing Tao Center

P.O. Box 1194

Huntington, NY 11743

Tel : 516/367-2701

Maestru : Mantak Chia

(arte marțiale, qi gong, masaj terapeutic, alchimie internă)

Maestri

Maestrul Han Yo-mo (adresa de mai sus) : unul dintre cei mai renumiți astrologi și geomanți, maestrul Han predă și meditația taoistă și practicile spirituale legate de aceasta la centrul său din Taiwan și are în plan să deschidă centre în Canada, Europa și SUA. Este disponibil și pentru consultații private în geomanție și astrologie, atât pentru persoane fizice, cât și pentru corporații.

Dr. Yang Jwing-ming (adresa de mai sus) : maestru de *tai-chi*, *Shao-lin* și alte forme de arte marțiale chinezești, atât interne, cât și externe, dr. Yang și-a creat propriul centru în Massachussets, unde predă arte marțiale, qi gong și alte practici taoiste. Are de asemenea reprezentanțe în Europa. A scris zeci de cărți în diferite forme despre qi gong și artele marțiale, disponibile prin comandă la YMAA.

Maestrul Luo Teh-hsiou (136, Lung Men St, San Chung, Taipei, Taiwan) : un adept foarte avansat al artelor marțiale și qi gong-ului, maestrul Luo ține ore private în Taiwan pentru studenții care au ajuns deja la un nivel avansat. Specialitatea sa este o formă rară internă numită *Ba Gua* (Opt Trigram). Maestrul Luo și studenții săi seniori sunt disponibili pentru ateliere organizate în străinătate prin aranjamente individuale.

Chuangliang Al Huang (adresa de mai sus): antrenat în tai chi, qi gong și alte forme interne, Huang a predat regimurile și filosofia taoistă de sănătate studenților americani timp de mulți ani. Autorul mai multor cărți despre taoism, a fost instrumentul care a adus taoismul în lumea occidentală și cel care organizează șederi anuale în China pentru studenții săi din Occident.

Mantak Chia (adresa de mai sus): Mantak Chia și soția sa Maneewan predau qi gong, masaj terapeutic, alchimie internă și alte practici taoiste la centrul lor Healing Tao Center, care are multe ramuri în SUA și Europa. A scris numeroase cărți despre diferite aspecte ale practicii qi gong și ale alchimiei interne, disponibile prin comandă on-line.

Școli de medicină tradițională

Academy of Chinese Culture and Health Sciences
1601 Clay Street
Oakland, California 94612

American College of Traditional Chinese Medicine
455 Arkansas Street
San Francisco, California 94107

Oregon College of Oriental Medicine
10525 SE Cherry Blossom Drive
Portland, Oregon 97216

Oriental Medical Institute of Hawaii
181 S. Kukui St, Suite 206
Honolulu, Hawaii 96813

Pacific College of Oriental Medicine
702 W. Washington Street
San Diego, California 92103

Center for East-West Medicine
University of Hawaii, Manoa
Hawaii

China Medical College
Taichung, Taiwan

Chinese University
Hong Kong

Foundation of East-West Medicine
210 Hsin Yi Rd, Sec 4, 12th floor
Taipei, Taiwan

(Școlile de medicină tradițională orientală sunt numeroase în China, Japonia și Coreea, dar trebuie să vorbești și să scrii fluent în limba acelor țări pentru a merge la cursuri. În Taiwan și în Hong Kong este posibil, deși dificil, să se găsească maeștri vorbitori de limba engleză.)

Anexa B

Alte surse de suplimente

Diferitele produse menționate în această carte pot fi comandate on-line de la furnizorii enumerați mai jos. Autorul recomandă acești furnizori pentru calitatea înaltă a produselor și serviciile fiabile și de încredere. Adresele date aici erau valabile în ianuarie 1993, dar este posibil să se fi schimbat între timp. Cititorii care fac comandă de produse de la acești furnizori ar trebui să menționeze această carte ca sursă de informare.

Vitamine

Bio-San Laboratoires
P.O. Box 325
Organic Park
Derry, NH 03038 USA
Fax 603/434-4736

(Bio-San produce trei game de vitamine și minerale, precum și enzime digestive și alte suplimente : Mega-Food, Essential Organics și Aller-Guard ; calitate de top.)

Formule neuroactive cu aminoacizi

Life Services Supplements
3535 Highway 66
Neptune, NJ 07753 USA
Fax 908/922-5329

(Life Services produce formule cu aminoacizi și alți cofactori după rețete de Pearson & Shaw : Memory Fuel, Fast Blast și Power Maker ; dar și vitamine și antixodanți.)

Nootropice (medicamente deștepte)

Inhome Health Services
Box 3112
Ch-2800 Delemont
Elveția

Interlab
BCM Box 5890
London WC1N 3XX
UK

(Aceste companii oferă o gamă largă de compuse nootropice care nu sunt disponibile în SUA și Marea Britanie, sau sunt disponibile numai pe bază de rețetă, în special Hydergine, Piracetam, Vasopressin, KH-3 și Centrophoxine. În mod ciudat, persoanele din Marea Britanie trebuie să comande de la adresa din Elveția.)

Plante și amestecuri din plante chinezești

McZand Herbal
P.O. Box 5312
Santa Monica, CA 90409 USA
Tel: 0800/800-0405
(Producătorii gamei tradiționale de produse Zand Chinese Classics.)

Health Concerns
2415 Mariner Sq. Drive #3
Alameda, CA 94501
Tel: 800/233-9355
(Furnizor al produselor Zand Chinese Classics și al altor suplimente din plante medicinale, inclusiv East Earth.)

K'an Herb Company
2425 Porter Street
Soquel, CA 95703
Tel: 408/479-9118
(Produsele K'an pe bază de plante medicinale sunt vândute numai practicienilor profesioniști.)

Mayway Trading Company
780 Broadway
San Francisco, CA 95073
Tel: 415/788-3646
(Furnizorul formulelor pe bază de plante medicinale din China, precum și de plante ca atare.)

Dragon River Herbal
P.O. Box 28
El Rito, NM 87530
Tel & fax: 505/581-4441
(Producător al propriei game de plante și formule, sub formă de tinctură; puternice și pure.)

Kanpo Formulas
P.O. Box 60279
Sacramento, CA 95860
Tel: 916/487-9044
(Plante și formule sub formă de extracte în granule concentrate.)

Suplimente pentru perioada de post

Arise & Shine

P.O. Box 901

Mt. Shasta, CA 96067

Tel : 916/926-0891

Fax : 916/926-8866

(Furnizori ai unei game largi de suplimente din plante medicinale eficiente în perioada de post, pentru detoxifiere și refacere intestinală.)

Colema Boards, Inc

P.O. Box 1879

Cottonwood, CA 96022

Tel : 916/347-5858

Fax : 916/347-5921

(Producători și furnizori ai echipamentului Colema Board, dar și ai produselor de curățare a intestinelor și altor suplimente pentru post terapeutic.)

Aparate electromagnetice și audiovizuale pentru stimularea creierului

Tools for Exploration

4460 Redwood Highway

Suite 2

San Rafael, CA 94903 USA

Tel : 415/499-9050 sau 800/456-9887

Fax : 415/499-9047

(Furnizorii unei game largi de aparate electronice New Age de stimulare a creierului, aparate audiovizuale, generatoare de ioni negativi, lumină cu spectru complet și alte instrumente de înaltă tehnologie, plus manuale.)

Nuci și alune crude, fructe uscate, orez sălbatic etc.

Sunnyland Farms

Wilson Road, Pecan City

P.O. Box 8200

Albany, GA 31706-8200

Tel : 912/883-3085

Fax : 912/432-1358

(Furnizor de nuci pecan, migdale, smochine, curmale, caise etc. de calitate premium, de asemenea orez sălbatic, miere, sirop de arțar și alte alimente sănătoase ; servicii excelente pentru comenzile on-line.)

Sare de mare celtică

Grain & Salt Society
14351 Wydeliff Way
P.O. Drawer DD
Magalia, CA 95954
Tel: 916/873-0294

(Pentru informații cu privire la beneficiile sării de mare celtice și cum poate fi obținută.)

Anexa C

Lecturi recomandate

Cărțile enumerate mai jos sunt recomandate pentru a obține informațiile de bază despre subiectele abordate în această carte. Pentru a evita repetiția, cărțile din această listă sunt diferite față de cele din *Tao pentru SS&L*, pe care cititorii o pot consulta pentru mai multe lecturi pe aceste teme.

Filosofie taoistă

- Cleary, Thomas, *Awakening to the Tao*, Shambhala, Boston, 1988.
 Cleary, Thomas, *I Ching : The Book of Change*, Shambhala, Boston, 1992.
 Cleary, Thomas, *The Inner Teachings of Taoism*, Shambhala, Boston, 1988.
 Cleary, Thomas, *Vitality, Energy, Spirit*, Shambhala, Boston, 1992.
 Porter, Bill (Red Pine), *Road to Heaven*, Mercury House, San Francisco, 1993.
 Wong, Eva, *Cultivating Stillness*, Shambhala, Boston, 1992.

Qi gong și alchimie internă

- Chia, Mantak, *Chi Nei Tsang : Internal Organs Chi Massage*, Healing Tao Books, New York, 1990.
 Yang, Jwing-ming, *The Eight Pieces of Brocade*, YMAA, Jamaica Plains, 1988.
 Yang, Jwing-ming, *Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain Cleansing Chi Kung*, YMAA, Jamaica Plains, 1989.
 Yang, Jwing-ming, *The Root of Chinese Chi Kung*, YMAA, Jamaica Plains, 1989.
 Yang, Jwing-ming, *Chinese Qigong Massage*, YMAA, Jamaica Plains, 1992.

Medicină naturistă chineză

- Fratkin, Jake, *Chinese Herbal Patent Formulas*, Shya Publications, Boulder, 1986.
 Fratkin, Jake, *Chinese Classics*, Shya Publications, Boulder, 1990.
 Lee, William, *Herbal Love Potions*, Keats, New Canaan, 1991.
 Mowrey, Daniel, *The Scientific Validation of Herbal Medicine*, Keats, New Canaan, 1986.
 Mowrey, Daniel, *Nex Generation Herbal Medicine*, Keats, New Canaan, 1991.
 Ramholz, James, *Shaolin and Taoist Herbal Training Formulas*, Silk Road Books, Chicago, 1992.
 Reid, Daniel, *Chinese Herbal Medicine*, Shambhala, Boston, 1987.
 Teeguarden, Ron, *Chinese Tonic Herbs*, Japan Publications, Tokyo, 1984.

Dietă și nutriție

- Balch, James, Balch, Phyllis, *Prescription for Nutritional Healing*, Avery, New York, 1990.
Colbin, Annemarie, *Food and Healing*, Ballantine, New York, 1986.
Deal, Grady, *Dr Deal's Delicious Detox Diet*, Wellness Lifestyle (P.O. Box 1147, Kapaa, Kauai, Hawaii 96746), 1991.
Garrison, Robert, Somer, Elizabeth, *The Nutritional Desk Reference*, Keats, New Canaan, 1989.
Howell, Edward, *Food Enzymes for Health and Longevity*, Omangod Press, Woodstock Valley, 1980.
Igram, Cass, *Eat Right or Die Young*, Literary Visions, Cedar Rapids, 1989.
Reid, Daniel, *The Complete Chinese Cookbook*, Weldon Publishing, Willoughsby, 1990.
Shelton, Herbert, *Food Combining Made Easy*, Willow, San Antonio, 1982.
Shelton, Herbert, *The Science and Fine Art of Nutrition*, Natural Hygiene Press, Tampa, 1984.

Post și excreție

- Anderson, Rich, *Cleanse and Purify Thyself, Arise and Shine* (3225 N. Los Altos Avenue, Tucson, Arizona, 85718), 1988.
Gray, Robert, *The Colon Health Book*, Emerald Publishing (Box 11830, Reno, Nevada 89510), 1986.
Jensen, Bernard, *Tissue Cleansing through Bowel Management*, Jensen Enterprises, Escondido, 1981.

Yoga sexuală

- Douglas, Nik, Slinger, Penny, *Sexual Secrets*, Destiny Books, Rochester, 1989.
Beld, Daniel, *The Tao of Health, Sex and Longevity*, Simon & Schuster, New York și Londra, 1989.

Sisteme energetice umane și electromagnetice

- Becker, Robert, Selden, Gary, *The Body Electric*, William Morrow, New York, 1985.
Becker, Robert, *Cross Currents*, Jeremy Tarcher, Los Angeles, 1990.
Schwarz, Jack, *Human Energy Systems*, E.P. Dutton, New York, 1980.

Nootropicele și neuroștiința

- Dean, Ward, Morgenthaler, J., *Smart Drugs and Nutrients*, B&J Publications, Santa Cruz, 1990.
Hutchinson, Michael, *Megabrain*, Ballantine, New York, 1986.
Pearson, D., Shaw, S., *Life Extension : A Practical Scientific Approach*, Warner Books, New York, 1982.
Pelton, Ross, *Mind Food and Smart Pills*, T&R, San Diego, 1986.

Index

Paginile în italice se referă la figuri.

A

- acetilcolină 76, 313, 329
 acid docosahexaenoic (ADH) 103
 acid eicosapentaenoic (AEP) 103
 acid folic 114
 acid linoleic 98
 acidofilus, capsule 123
 acidoză 92-93, 101
 acizi grași esențiali 98-99, 103, 108, 114-115, 272-274, 284, 289, 353, 356, 358
 acru, ca una dintre cele Cinci Arome 93
 acupresură 131, 138, 141, 224
 acupunctură 20, 68, 81-82, 138, 141, 206, 222, 224-226, 305, 308, 314
 Adevărata Energie (*jing-qi*) 155, 256-257
 Adevărata Energie Umană 15, 17, 40-41, 56, 69, 138-146
 aditivi 69-70, 78, 95, 109, 122, 126, 149, 289, 308, 318
 aerobic 131
 afecțiuni ale inimii 102-103; remedii 267; și DAS 114; și dieta mediteraneeană 98; și timusul 174; și uleiurile hidrogenate 98-99; și zahărul 97
 afinitate naturală (*gui jing*) 60, 93, 142
 aflatoxina 105
 alcalinizare 92
 alcaloizi 107
 alchimie: meditația și alchimia internă 238-240; și alimentele 94-95; și cele cinci simțuri 72; și copacul sănătății 20; și pierderea energiei 17-18
 Alexander, Charles 243
 alge 91-92, 104, 273
 alimente; alchimia 94-96; bioenergiile 90-91; crud *versus* gătit 116-118; echilibrul pH-ului 92; grăsimea 98-100; poftele 97; profilurile 96-112; răcirea/încălzirea 90-91; rețetele 350-356; și imunitatea 272-273; yin și yang 90-92; zahărul 96-97
 alimente pentru creier 325, 328-330
 alimente prăjite 70, 99
 alimente preambalate 90, 94, 99, 109
 alimente procesate 95-96, 98-100, 107, 109-112, 114, 116, 126
 Allen, Woody 231
 aluminiu 319
 amar, ca una dintre cele cinci arome 94
 amfetamine 38
 amidonul în dietă 70, 97-98, 101, 104, 109, 114-115, 118-119, 125, 133
 amilază 126
 aminoacizi 76, 103, 323; esențiali 105, 108, 272-273, 284, 289, 353; și claritatea 289; și imunitatea 274
Analele de primăvară și de toamnă 151
 anemie: și deficiența sângelui 46; și excesul de yin 37; și rinichii 58
Angelica sinensis 344
 angelică 344
 anghinare de Ierusalim/topinambur 124
 anotimpuri 20, 31, 35-36, 41, 50, 52, 60, 63, 65-68, 91
 antibiotice: dezavantaje ale 309; și carnea 101-102; și imunitatea 273; și ouăle 103
 antioxidanți 105, 123, 125, 299, 319-324
 anxietate, ca una dintre cele Șapte Emoții 74
 apă: ca una dintre cele Cinci Energii elementare 50-52, 61, 63, 66, 78, 89, 134, 136-137, 154, 157-160, 174, 249, 278, 291, 293; domină Focul 231, 237; și yin/yang 32, 34
 apă de la robinet 78, 111-112
 apă potabilă 78, 111-112
 Apostoli, dr. 226
 arginină 274-275, 328
 armonizarea energiilor interne/externe 203-204, 203-204
 armurariu 324
Arta războiului (Sun Tzu) 30
 arte mațiale chinezești 26, 26

artemisinină 313
arterioscleroză 103; și grăsimile hidrogenate 99; și grăsimile naturale 98; și zahărul 97
Arzătorul Inferior 60
Arzătorul Median 60
ascultarea, ca unul dintre cele patru diagnostice 79-80
Aslan, Ana, dr. 327
Aspecte esențiale ale alchimiei 233
aspecte postnatale (*hsou-tien*) 13; energia postnatală 15; esența postnatală 14, 89; spiritul postnatal 15-16
aspecte prenatale (*hsien-tien*) 13; energia prenatală 15; esența prenatală 14; spiritul prenatal 15-16
aspirină 312-313
Astragalus 314
Astragalus membranaceus 342
astrologie 61, 315-316
atac de cord, și magneziu 110
atitudine 269-271
atitudini negative 269-270
aur 279
Awakening to the Tao (Liu I-ming) 29
Azătorul Superior 60
AZT 310-311

B

Baker, Robin, dr. 143
Baopuzi (Ko Hung) 151
barbiturice 37
baterea și rotirea Perlelor Dragonului 219-220, 219
baterea Tobei Cerești 207-208, 208
băuturi răcoritoare 67, 70, 92, 97, 358-359
băuturi, rețete pentru 356-360
Becker, Robert, dr. 138, 144-146, 149, 226-227, 236, 314-316
Benedictina 128
bentonită 124
bere 102, 108, 115
betacaroten 106, 123, 273, 320, 322-323
Big Bang 243-244
bile pentru relaxare qi gong 201-202
bioenergie 72
Bio-Energy Health Newsletter 142
bioritm 35-36, 70, 143
bitter Angostura 128
boabe de soia 105
boala Alzheimer 318-319
boală: atitudinea medicinei occidentale față de 82; atitudinea medicinei tradiționale față de 81-82; și Cei Opt Indicatori 81; și echilibrul ying/yang 36-38; văzută ca eșec al prevenirii 77

Bodhidharma (Ta Mo) 25-26, 26, 151, 153, 209
boli de piele 313
boli respiratorii: remedii 363-364; și personalitatea de tip Metal 61; și produsele din carne de vită/lapte 102
bor 101
Broeringmeyer, Richard, dr. 142
bromocriptină 275-276
Brown, Bertram, dr. 36
bu yao (medicină tonică) 337
bucurie, ca una dintre cele Șapte Emoții 73
Buddha 27
budism 27, 29; ca știință a minții 233; Chan 26, 26, 151; tantric 25-26, 151; zen 26, 151
Bush, George 297
buze și splina/starea pancreasului 56

C

cadmiu 272
cafea 272
calcifilaxie 107
calciu 309, 313; și borul 101; și calcifilaxia 107; și DAS 114; și fosforul 101; și laptele de vacă 100-101; și zahărul 97
calculatoare 69, 146
Calea de Mijloc 19
calorii: pentru căldură 115; surse de 114
Camera Nirvana 256
Camera Purpurie 256
Camera Sigilată 256
Canalul Central 140
Canalul Central de meditație al maestrului Han 252-254, 253
Canalul Concepției 138, 140-141, 141, 164, 169
Canalul Conducător 138, 140, 141, 164, 169, 172, 202, 205, 209-210, 237, 254
cancer: și acupunctura 314; și alimentele procesate 95-96; și câmpurile electromagnetice 144-147; și clorofila din legume 105; și cuptoarele cu microunde 117, 145, 147; și DAS 114; și deficiența sângelui 47; și dieta mediteraneeană 98; și durerea 72, 74; și electroterapia 105; și fluorul 111; și grăsimile hidrogenate 98-99; și hidrocarburile 117; și hormonii din carnea de vită 102; și seleniul 122; și stresul 280; și terapia occidentală 47; și toxicitatea țesuturilor 83
candidoză 97, 99
cantitate zilnică recomandată *vezi* CZR
cap: la comanda inimii 231-232; și câmpurile magnetice 142-143; și intestinul subțire 55;

- și polul pozitiv 35 ; și raiul 38-39 ; și rinichii 58 ; și vezica biliară 56
- capilarii (*luo*) 137-138, 140
- carbohidrați : și DAS 114 ; și dieta echilibrată 90 ; și digestia 104 ; și energia 98 ; și zahărul 97
- carne 70, 101-103, 115-116, 118
- carne de porc 102, 116
- carne de vită 101-102, 116, 271
- carnitină 99, 103
- Cartea clasificărilor* (Chang Ching-yueh) 238
- Cartea schimbărilor* (*I-Ching*) 29-31
- cartofi 107
- Castaneda, Carlos 245
- Cathcart III, William, dr. 322
- Cavitatea Spiritului Originar 255, 257
- Căldura Rea 65-68, 84
- Câmpul Elixirului Inferior 17, 90, 203 ; și exercițiile de colectare 202-204, 208-209 ; și golirea vezicii 164 ; și Orbita Microcosmică 255, 257 ; tensiunea în 168
- Câmpul Elixirului Median 17 ; și Orbita Microcosmică 257 ; tensiunea în 168
- Câmpul Elixirului Superior 17, 143, 168, 245, 250, 256-257
- câmpuri electromagnetice : poluare electromagnetică 144-149 ; punctul de vedere științific occidental 142-144
- Câmpurile Elixirelor (*dan-tien*) 17, 158
- ceapă 106
- ceasuri electrice 148
- Cele douăsprezece meridiane principale* 45, 54, 138, 139, 140, 152, 158
- celulază 127
- celule T 45, 146, 157, 175, 266, 272, 274, 285, 314
- centrofenoxină 327
- Centrul Nirvana 256
- cereale 104-105
- Cervis nippon* 348
- Chai Yu-hua 129
- Chang Ching-yueh 238
- Chang Po-tuan 25, 27, 29, 240, 244, 254
- Chang San-feng 28, 165, 174, 231, 238-239, 247-248, 282, 296, 306-307
- chee-jing ba-mai vezi* cele Opt Canale Extraordnare
- chelare 104
- Chen Hsu-pai 238, 242
- Cheng Yan-lin 150
- Child and Family* (Ratner) 310
- Chinese Herbal Medicine* (Reid) 341
- Chinese Tonic Herbs* (Teeguarden) 341
- ching-hao* (varietate de pelin) 313
- Chuang-tzu 235
- chuan-jen vezi* Tao și Realitatea Completă
- cicluri menstruale și ciclurile lunii 36, 143
- cicluri solare 20
- ciclurile lunii 36, 54, 143
- Cinci Arome 71-72, 93-94, 163-164, 235-236, 241
- Cinci Energii Elementare 40-41, 50-62, 144 ; aplicațiile fiziologice 53-61, 99 ; aspectele psihice 61-62 ; natura 41, 50, 63 ; și anotimpurile 50-53 ; și aromele în gură 80 ; și cele Cinci Arome 93-94 ; și copacul sănătății 20, 53 ; și excesul de energie 66 ; și natura 18 ; și qi gong-ul 157-158 ; și yin-yang 50
- Cinci Hoți 72, 75, 163-164, 235-236, 241
- circulație ; și plantele yang 37 ; și qi gong-ul 156
- ciroză, și carnea de porc 102
- claritate 287-290, 299
- claritate mintală, ca fruct al copacului sănătății 20
- climă și vegetarianism 115
- Clinton, Bill 297
- clor 111
- clorofilă 105-106
- clorură de sodiu 110-111
- Colbin, Annemarie 100
- colesterol, și zahăr 97
- Colgon, Michael, dr. 121
- colină 289, 313, 329
- coloană vertebrală : funcționarea 174
- Comentarii colective despre Zhuangzi* 150
- Comisia de Servicii Publice New York 145
- compasiune 293
- complexul de vitamine B 323
- compus Q 313
- concentrare (*ding*) 74, 246
- confucianism 27
- Confucius 106
- Connors, C. Keith, dr. 97
- constipație 129-131 ; și anxietatea 74 ; și dieta echilibrată 90 ; și intestinul gros 58 ; și plantele yang 37
- copacul sănătății taoist 19-20
- copii ; și aurele energetice 146 ; și cancerul 146-147 ; vaccinarea 310
- corn de cerb 343
- corp, uman : autorânirea 77-78 ; câmpul magnetic al 142, 142 ; importanța yin-yang 36 ; universul microcosmic interior 20, 35, 35, 38
- Cousins, Norman 241, 281
- creier ; și imunitatea 270 ; și mintea 232
- cristale 278-279

cristale de magnetit 143
 criză de vindecare 82, 119
 crom 114
Cross Curents (Becker) 145-146, 149, 316
 crucifere 105-106, 273
 crustacee 103, 313, 355
 culoarea energiei *vezi chee-seh*
 cultivarea spiritului 260-261
 Cupa Pământului 256
 curățarea intestinelor 129-131
 curățarea țesuturilor 129-131
 Cursul Roșii de Apă 256
 Curtea Galbenă 256
 Curtea Raiului 256
Cuvinte pe drum (Chang San-feng) 248
 CZR (cantitatea zilnică recomandată) 122

D

Dalai Lama, al șaselea 234
dang-gui 344
dan-tie vezi Câmpurile Elixirelor
dao yin 151
 Darwin, Charles 34
 DAS (dieta americană standard) 93, 95, 114
 Deaner 329
dee vezi pământ
dee qi vezi energia Pământului
 deficiență imunitară: deficiența sângelui 46-47;
 deficiența de energie 46; deficiența yang 47;
 deficiența yin 46; și afecțiunile rinichilor
 58; și factorii de mediu 47
Delicte și fărădelegi (film) 231
 Deng Xiaoping 297
 dependența de zahăr: alb 96-97; brun 96; crud
 96; dieta americană 93, 97; eliminarea 70;
 și alimentele procesate 98-99; și energia
 97; și imunitatea 271; și umezeala 67, 69
 depresie maniacală 147
 destin (legile raiului) 39-41
 detoxifiere 82-83, 86, 119-120
 dextrinizare 104
 Dharmananda, Subhuti, dr. 376
 diabet: și Umezeala Rea 67, 69; și zahărul
 96-97
 diagnostic diferențiat 80
 diagnostic prin puls 80
 Diapid 327
dien qi vezi energie electrică
 dieta chinezească 98, 105, 108-109, 124, 126
 dieta coreeană 124, 358
 dieta eschimoșilor 98
 dieta indiană 98

dieta japoneză 103, 106, 124
 dieta mediteraneeană 98, 102
 dieta vegetariană 114-115
 dietă 298; americană standard 93, 95, 114;
 analizată în interviuri de diagnosticare 80;
 cauza principală a degenerescenței 78; chine-
 zească 98; din spital 116; echilibrată 90;
 a eschimoșilor 98; indiană 98; japoneză
 98; mediteraneeană 98; nici boală internă,
 nici boală externă 76; schimbarea 118-120;
 și anotimpurile 36-37; și cele Șase Rele 70;
 și copacul sănătății 20; și detoxificarea 80;
 și energia enzimelor 95; vegetariană 114-115
 dietă de spital 116
 difterie 310
 digestie: remedii 367-368; și Arzătorul Inferior
 60; și Arzătorul Median 60; și concentrarea
 74; și deficiența de energie 46; și deficiența
 de yin 46
 dimetilaminoetanol (DMAE) 329
 Dinastia Ching 28
 Dinastia Sung 224, 236
 Dinastia Tang 16
 Dinastia Yuan 28
ding (concentrare, atenție) 246
 disciplină sexuală 298
 dizabilități de învățare; și DAS 114; și liniile
 de înaltă tensiune 145; și zahărul/amidonul
 97
 DMAE (dimetilaminoetanol) 329
 Dragon River, companie 376-377
 dragonul își întoarce capul 185-186, 186-187
 droguri recreaționale 272
Drug Facts and Comparisons (Lippincott) 311
duan chang (fisură intestinală) 55
 Dufty, William 97
 dulce, ca una dintre cele Cinci Arome 94
 durere (mâhnire), ca una dintre cele Șapte Emoții
 74
 durere de cap: și plantele yin 37; și vezica
 biliară 56
 durere de spate, și rinichii 58
dzang vezi la organe
dzou huo ru muo 161

E

East Earth (companie) 375-376
East West Journal 227
Eat Right or Die Young (Igram) 99, 280
 echilibru acido-bazic *vezi* echilibrul pH-ului
 echilibru emoțional 292-294, 298
 echilibru și armonie 18-19

- echilibrul pH-ului 36, 58, 64, 92, 108, 111, 118, 123, 125, 174, 227, 268
- eczemă 313
- efedrină 312
- Einstein, Albert 94, 317
- electrostimulare craniană (ESC) 332
- electroterapie 226-227
- elixirul de aur al nemuririi 254
- Elixirul Extern (*wai-dan*) 153, 153
- Elixirul Interior (*nei-dan*) 153, 153, 240
- embrion, ca nume alchimic al spiritului 17, 244-245, 254
- embrionul spiritual 17, 239, 243-244, 246, 254
- emoții: în conflict 75; și contactul senzorial extern 71; și ficatul 55-56, 72; și glandele suprarenale 47; și inima 54-55; și intestinul subțire 55; și meditația 49; și pericardul 59; și sistemul energetic uman 54; și splina 56
- encefaline 331
- endorfine 331
- energia Pământului 34, 136, 159
- energie (*qi*) 18, 93, 269; Adevărată Umană *vezi* Energia Adevărată Umană; alimente 90; asociată cu respirația, pulsul și vorbirea 17; care se află în torace 17; care se concentrează în Câmpul Elixirului Mijlociu 17; cerească 35, 136-137, 159; cerebrală 331-332; deficiența 46; esența convertită în 17; focul ca nume alchimic 17; forța pătrunzătoare a 20; împrăștiată 202-203; în cer 16; manifestată ca respirație 17; medicina 222-228; noroioasă 288; pământul 16, 135; postnatală 15-17, 136-137; pozitivă 244; prenatală 58, 89, 137, 256; prevenirea tulburărilor de 76; sexuală 105, 233-234; suplimentele 278-279; și carbohidrații 98; și cele cinci simțuri 72; și copacul sănătății 20; și grăsimile 98-99; și personalitatea/legătură fiziologică 62; și „sexercițiile” 209-210; și tonicele din plante 20; și toxinele 82; și yin/yang 24, 30-38; și zaharurile 98; temporală 243; tonică 48; transformată pentru a hrăni spiritul 17; umană; *vezi și* cerească; pământescă; esențială; negativă; umană; hrănitoare; primordială; protectoare; pură; radiantă
- energie celestă (*tien-qi*) 39, 136
- energie electrică (*dien qi*) 136
- energie esențială (*jing qi*) 45
- energie hrănitoare (*ying qi*) 43, 60, 137, 141, 269, 284, 374
- energie negativă (*hsieh qi*) 68
- energie primordială (*yuah-qi*) 15, 58
- energie protectoare (*wei qi*) 43, 45, 60, 137, 141, 152, 156, 267, 269-270, 284, 342, 374
- energie pură *vezi* energie adevărată
- energie radiantă 45, 47, 57, 161, 205, 267, 277, 283
- energie sexuală 105
- energie umană; în piept 15; rețeaua 137-142; și abuzul de 16-17; și cele Trei Comori 39; și yin/yang 40; și emoțiile 71-72; și sursele electrice 68-69
- energii din mediu *vezi* Cele Șase Rele
- enzime 125-127; activitatea 95; distrugerea 116; suplimentele 299; și imunitatea 275
- enzime duodenale și ale pancreasului 125
- Enzyme Nutrition* (Howell) 125
- EPA (acid eicosapentenoic) 103, 290
- Ephedra* 330
- Epimedium sagittatum* 289, 313, 330, 343
- erbicide și vacile 102
- esența hormonilor 89
- esența vieții 89
- esență 13-14, 16; apa ca denumire alchimică 17; hormonală 89; în Câmpul Elixirului Inferior 17; lichidele esențiale 89; manifestată ca lichide 16-17; postnatală 15, 89-90; prenatală 15, 89, 136; prevenirea dezechilibrului 76; protejarea 129-134; sângele 89; sexuală 89, 101, 115; și cele Cinci Simțuri 72; și polaritatea 30; și copacul sănătății 20; și sacrumul 17, 41; și „sexercițiile” 209-210; și tonicele din plante 20; transformată în energie 17; temporală 243
- esență sexuală 89, 101, 115
- esență-spirit (*jing-shen*) 285
- eticheta Vital Herb 325
- excese 97, 115, 120
- excreție 268
- exerciții colective 202-209; armonizarea energiei interne și externe 203-205, 204-205; inamicii 203, 205; masarea lobului urechii și a maxilarului 205-206, 206; masarea ombilicului 208-209, 208; masarea regiunii posterioare a capului și a gâtului 206-207, 207; plesnirea urechii după crearea presiunii în ureche 206; starea de nemișcare 209; Toba Cerească 207-208, 208
- „exercițiile sexuale” 153, 171, 209-210, 220

F

- fagocitoză 110
- fascii 152
- fast-food 78, 91, 94, 102, 107, 109, 114, 121

față și ten 45, 55
 făt ; și câmpurile electromagnetice 145
 FDA *vezi* US Food and Drug Administration
 febra, observată în interviurile de diagnosticare 79
feng-shui (vânt și apă) 227-228
 fenilalanină 328-329, 358
 fermentare 108-109, 117-118
 Fernet Branca 128
 fertilizatori, substanțe chimice, și vacile 102
 fibre 105
 ficat 267 ; ca organ cu energie yin de Lemn 55-56, 61 ; și alimentele cu gust acru 80, 93 ; și Arzătorul Inferior 60 ; și carnea de porc 102 ; și carnitina 99 ; și gătitul cu cele Cinci Elemente 61 ; și instinctul sexual 134 ; și mânia 56, 73-74 ; și Secretul celor Șase Silabe 189, 190-191 ; și zahărul 97
 fier 357
 fiziologie, abordare chinezească *versus* occidentală 53
 fluide esențiale 90
 fluor 111-112
 Fluviul Galben 256
 foc : apa folosită pentru a subjuga 231, 237 ; ca nume alchimic pentru energie 17 ; ca una dintre cele Cinci Energii Elementare 41, 50-54, 53, 66, 73, 94, 99, 136-137, 152, 157-159 ; personalitatea 61-62 ; și Răul Rece 66
 Focul Rău 65-70
Food and Healing (Colbin) 100
 fosfor, și calciu 101
 fotografiere Kirlian 144
 frică 58, 75
 frică, ca una dintre cele Șapte Emoții 75
 frisoane, observate în interviuri de diagnosticare 79
 fructe 90, 107-108, 116-118, 120-122
 fructe de mare 103-104
 fructoză 96
 frunze 106
fu vezi organe
 Fu Yi 150
 fumatul 67-68, 107, 149

G

gan mao ling 362-363
 gândire pozitivă 268-269, 281-282
 generator de câmp pulsatoriu 332
 generator de ioni negativi 70, 125, 227, 279, 315, 332
 gențiană, ca supliment alimentar 90
 geofizică 40

geomantie 31, 40, 227-228, 244, 279
 Gerovital 327
 GH-3 327
ghee (unt purificat) 98
 ghimbir 103, 106
 ginkgo 289, 313, 330, 358
 ginseng ; ca supliment alimentar 90, 127-128 ; și imunitatea 313 ; și yinul în exces 37
 glanda pineală 143-144, 146-147, 156, 267, 270, 276-277, 285, 289, 298, 315, 325
 glanda pituitară 55, 175, 253, 257, 267, 270-271, 274-277, 285, 289, 298, 315, 325, 327-328, 330, 343
 glande renale (cortex suprarenal) 14
 glande suprarenale 47, 49, 58, 89, 174, 267, 269
 glicogen 55, 126
 glucoză 44-45, 55, 123, 126, 156, 279, 321
 glutatation-peroxidază 122, 125, 273, 320, 324
 goji 313
gotu kola 313
gou-ji-dzu 344
 Gray, Robert 124
 grăsimi : naturale 98-100 ; și carnitina 99 ; și DAS 114 ; și energia 98, 115
gui jing (afinitatea naturală) 60, 141
 gură ; și splina 56 ; și stomacul 57

H

Hakuin 236
 Han Yu-mo 244, 252
 Harman, Denham, dr. 318
 Hawking, Stephen 243
 Health Concerns, compania 376
 Heisenberg, Werner 317
 helioterapie 315
 Herbert, Victor, dr. 121
 hidrocarburi 117
 hiperaciditate ; și dieta 93
 hipertensiune ; antidotul 38 ; medicația 310 ; și uleiul hidrogenat 98-99 ; și zahărul/nivelul de amidon 97
 Hipocrate 70, 90
 hipotalamus 17, 60, 270
 HIV
 Hofmann, Albert, dr. 326
 Holul Luminos 256
 hormon de creștere 96, 156, 267, 271, 275-276, 328, 330
 hormonii : în carnea de vită 102 ; în laptele de vacă 100 ; în ouă 103

ho-shou-wu 342
hou-tien vezi aspecte postnatale
 Howell, Edward, dr. 125, 127
 hrănire (*ying*) 43
hsieh chee vezi energie negativă
hsien tien vezi aspecte prenatale
hsin vezi inimă
hsüeh vezi puncte energetice
 Hu Szu-hui 19
 Hua To 151
Huainanzi 232, 237, 300
huang-chi 342
hui yin (confluența yin) 35
 Hydergine 326-327

I

iarnă 36, 50-52, 63, 65-66, 91
 iaurt 108-109, și culturile vii 101; și lactobacteriile 101, 123
I-Ching vezi Cartea schimbărilor
 Igram, Cass, dr. 98-99, 110, 114, 280
 Illich, Ivan 310
 iluminare 24-25, 156, 239
 imunitate 265-282; imunitatea: departamentul de apărare al organismului 266-271; și longevitatea 299-301; și energia 276-279; și esența 271-276
 indicatori de rece/cald 85
 indicatori interni/externi 84-85
 indicatori plin/golit 85-86
 indigestie: remedii 367-368; și concentrarea 74; și dieta 93; și plantele yang 37
Infection and Immunity 309
 „infuzie medicinală” 165
 inimă (*hsin*): Arzătorul Superior 59-60; ca energie de Foc yin 54-55; controlată de cap 231-232; legătura cu limba 55; și bucuria 73; și cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 94; și durerea și pesimismul 72, 74; și pericardul 61; și personalitatea de Foc 61; și Secretul celor Șase Silabe 189, 192; și spaima 75
Inner Teachings of Taoism (Chang Po-tuan) 27
 Institutul Karolinska, Suedia 226, 314
 insulină 96, 271
 interviu; ca unul dintre cele Patru Diagnosticări 79
 intestinul gros: și anxietatea 74; ca organ cu energie de Metal yang 57-58; și Arzătorul Inferior 60; și cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 94; și gâtitul cu cele Cinci Elemente 61; și rinichii 58; și Secretul celor Șase Silabe 193, 196-197
 intestinul subțire: ca organ cu energie yang de Foc 55; și Arzătorul Inferior 60; și cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 94; și Secretul celor Șase Silabe 189, 192
 ioni 70, 136
 ioni negativi 70
 ioni pozitivi 136
 ionizatori 70
 iubirea și sistemul imunitar 282
 iute, ca una dintre cele Cinci Arome 93

Î

îmbătrânire 38, 117
 îmbrățișarea copacului în postură deschisă până la degetele de la picioare 211-212, 212
 încălzire centrală; și Căldura Rea 67; și energia protectoare 68; și Uscăciunea Rea 67; și Vântul Rău 66
 înfigere pelviană 210, 211
Îngrijirea și prelungirea vieții (Tao Hung-jing) 187-188
 întinderea Tulpinii de Jad și a scrotului 220, 221
Înțelegerea realității (Chang Po-tuan) 27

J

Jaffe, Roland, dr. 265
jeng qi vezi energie pură
jing haw qi (esență) 94
jing qi vezi energie esențială
jing-shen (spirit esență) 285
 Joaca celor Cinci Fiare (*wu chin hsi*)
 jocuri video 69
 Joliffe, Norman, dr. 296
 jucării electronice 69, 147
 junk food 69-70, 94
juo-qi 288

K

karma 300
 Keeton, Kathy 155, 242
 KH-3 327
 Ko Hun 151

L

l-fenilalanină 329
 Laboratorul Lawrence Livermore, California 147
 lactobacterii 101, 117, 121, 123-125, 272, 275, 309

lactoză 96
 Lacul Florilor 256
 Langer, Ellen 243
 Lao Zi 27, 32, 34, 230
 lapte 100-101, 115
 lapte de capră 101
 lapte de vacă 100-101, 115, 271
 lecitină 103, 354
 Lee Ching-yuen 295-296, 348, 354
 legume 90-91, 105-107, 120-122
 leguminoase 105
 Lemnul, ca una dintre cele Cinci Energii Elementare 41, 50-53, 55-56, 61, 73, 80, 93, 99, 134
Let's live (Mendelsohn) 310
 leucemie 146, 149, 281
 lichide cerebrospinale 174, 268
Ligusticum 313
 limbă 45, 55
 limfă 268
ling-tai vezi terasa spiritului
 linii de înaltă tensiune 68, 136, 138, 143-147, 149
 lipază 126-127
 lipofuscină 326-327
 Lippincott 311
 lipsă 98-99
 Liu I-ming 29, 165, 240, 245
 lizină 99
 Lombadi, Venetia
 longevitate 295-301 ; ca fruct al copacului sănătății 20 ; susținută de protejarea celor Trei Comori 18 ; și alimentele terapeutice 20 ; și echilibrul și armonia 18 ; și meditația 50 ; și nemurirea 299-301 ; și practica Tao 24-25
 lovirea timusului 175, 175
lu rung 343
 Lu Tung-pin 16, 19, 26, 62, 230, 235, 239, 260
 Lucidril 327
 lumină 277
 lumini fluorescente 69, 147-148
 luni și ying/yang 36
luo vezi capilarii
 Luo Teh-hsiou, maestru 155, 188, 223, 281, 330
 „lustruirea oglinzii” 230
 Lyle, Daniel, dr. 146

M

magie neagră 290
 magnet 222, 224
 magneziu 97, 104, 110-111, 114, 274, 309-310
mai vezi canale
 maioneză 100

malarie 313
 malnutriție 272
 maltoză 96
 mandală 247
 mangan 114
 mantră 247
 Mao Tse-tung 30
 margarină 70, 95, 98, 99, 100
 masaj abdominal și lombar 213
 masaj terapeutic 56, 81, 131-132
 masarea buricului 208-209, 208
 masarea canalului seminal Tendonul Dragonului 218, 218
 masarea lobului urechii și a bărbiei 205-206, 206
 masarea mameloanelor 215-216, 215
 masarea ovarelor 214, 214
 masarea Perlei Dragonului 217, 217
 masarea regiunii inghinale 214-215, 215
 masarea regiunii posterioare a capului și a gâtului 206-207, 207
 masarea sânilor 216
 masarea și lovirea rinichilor 176, 176
Maximum Immunity (Weinar) 280, 281
 măduva spinării 175, 266, 269-270
 mănăstirea Shao Lin 151
 mânia, și funcționarea rinichilor ; una dintre cele Șapte Emoții 73-74
 McZard Herbal 377
Medical Nemesis (Illich) 310
 medicamente : contribuție la toxicitatea pacientului 82 ; medicamentele nootropice 289 ; utilizarea ca ultimă soluție 77
 medicamente nootropice 289, 325-330
 medicație pentru artrită 310
 medicină : munca în echipă 316 ; Noua 305-316 ; patentată chinezească 20 ; și pământul 40
 medicină alopatică 64, 82-83, 86, 265-266, 269, 308, 311-313, 316
 medicină energetică : energie externă 224-228 ; energia internă 223-224 ; punctele energetice 222 ; și funcțiile meridianelor/punctelor energetice 222 ; tendința viitoare 228 ; trei forme 222
 medicină naturistă 20, 133
 medicină preventivă 77, 306-309
 meditație 137, 153, 235-261 : metodele 246-260 ; pentru sănătate și longevitate 241-243 ; scopul final, „întoarcerea la sursă” 243-246 ; și alchimia internă 238-240 ; și Câmpul Elixirului Superior 143 ; și cele Patru Fundamente 49 ; și copacul sănătății 20 ; și energia pură 68 ; și respirația 57 ; și sistemul uman 42

meditație cu concentrare asupra respirației și
buricului 251-252, 252
meditație transcendentă (MT) 243
mediu 298
melatonină 143, 146-147, 156
memorie slabă, și rinichii 58
memorie slabă, uitare 241
Mendelsohn, Robert, dr. 310
meridiane *vezi* douăsprezece meridiane principale
Metal : ca una dintre cele Cinci Energii Elementare
41, 50-52, 53, 57-58, 61, 63, 67, 93 ;
personalitatea 61-62 ; și Uscăciunea Rea 67 ;
toxicitatea 277, 319
metale grele 272
metionină 99
*Metoda corectă pentru cultivarea energiei și
controlul respirației* (Han Yu-mo) 244
microunde 66, 69, 95, 117, 126, 136-137,
143-147, 149, 156, 227, 265, 267, 276-277,
279, 298, 318-319, 331-332
miel 91, 94, 102, 116
migdale 273
Mikao Usui 226
minerale 76 ; suplimentele 70, 90, 309 ; și
imunitatea 274
ming vezi destin
ming-men 174
mintea emoțiilor 231
mintea și creierul 232
mintea voinței 231
mitocondrii 98
moarte : înțelegerea 246 ; transcendența 25
monitor 148
Montagnier, Luc, dr. 311
Moss, Thelma, dr. 144
moxibustie 222, 224-225
mudre (gesturi) 249, 250
*Muscle/Tendon Changing and Marrow/Brain
Washing Chi Kung* (Yang jwing-ming) 152

N

N-zime 127
nagual 245
nas, și plămânii 57
naștere, înțelegere 245-246
National Center for Health Statistics 121
natură (*hsing*) 41 ; a trăi în comuniune cu 19 ;
ca legi ale pământului 39 ; înțelegerea
limitărilor/posibilităților 19, 41 ; rezultatele
bătăliei cu 18-19 ; schimbările și fluctuațiile
ca principiu principal 18 ; și mâncarea și
sexul 40 ; și polaritatea 30

nei-dan vezi Elixirul Intern
nei-gong (activitate internă) 15, 41, 238
nemurire, spirituală ; ca fruct al copacului sănătății
20 ; și îndrumarea unui maestru 240
neurochimie 76
neurohormoni 143, 145, 152
neuropeptide 155, 280
neurotransmițători 76
New England Journal of Medicine 308, 311
New York State Medical Journal 296
niacină 323, 330
nirvana 23, 283
Nootropil 326
noradrenalină 325, 327, 329
Nordenström, Björn, dr. 226
Noua Alchimie 317-333 : ajutorul antioxidantilor
320-325 ; echilibrarea energiei cerebrale
331-332 ; îmbinarea alchimiei orientale cu cea
occidentală 332-333 ; nootropicele 324-330 ;
radicalii liberi, inamicul public numărul 1
318-319
nuci și semințe 108
nutriția 269, 298 ; occidentală 90 ; și emoțiile
270

O

O'leary, Cornelia, dr. 147
oameni 18 ; și liberul arbitru 40 ; și urmarea
ideilor Tao 39 ; ca sursă a Adevăratei Energii
Umane 17, 39-40 ; și virtutea Tao 39-40
obezitate 94, 97, 102, 114
oboseală 37, 55
observare, una dintre cele Patru Diagnosticări
79-80
Oceanul de Energie 256-257
ochi și funcția ficatului 55, 138
Ochiul Ceresc 256-257
odihnă 269
Omni (revistă) 155, 242
Opt Canale Extraordinare 138, 140, 140, 158,
167, 209
Opt Indicatori 81-86 ; golit și plin 85-86 ; interni
și externi 84-85 ; rece și cald 85 ; yin și yang
83-84
Opt Nemuritori (*ba-hsien*) 26
opt senzații 258-259
Orbita Microcosmică 35, 35, 169, 172, 202,
214, 255, 257-259
organe : și excesul de energie 66 ; yang (golite)
(*fu*) 54-60 ; yin (solide) (*dzang*) 54-60
Oski, Frank, dr. 101

osteoporoză 92, 101, 107, 320

ouă 103, 115

ovare, și depozitarea esenței prenatale 59; și rinichi 59

ovule; și esența prenatală 14, 89

P

Palatul Medicinii 252

palmele ridicate spre cer pentru echilibrarea Triplului Arzător 178, 179

palpare 79, 81

Panax ginseng 342

pancreas 266; ca organ yin pentru energia Pământului 56; și anxietatea 74; și Arzătorul Median 60; și cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 94; și concentrarea 74; și imunitatea 270; și Secretul celor Șase Silabe 193, 194-195; și zahărul 96

Paracelsus 242

paranoia 75

Parlodel 275

Pasteur, Louis 64

Patru Diagnostice (*see jen*) 79-81; interviu 79-80; ascultarea 79-80; observarea 79-80; palparea 79, 81

Patru Fundamente ale sănătății 20, 43-49

Patterson, Margaret, dr. 226, 314

pământ (*dee*) 18; ca sursă a elementelor esențiale ce alcătuiesc corpul uman 16-17, 39-40; ca una dintre cele Cinci Energii Elementare din corpul uman 34-35, 40, 56-57, 61, 63, 67, 94; legile 40; inversarea polarității 144; și personalitatea 62; hedonistii 41; și Umezeala Rea 67

păr: și rezistența 45; și rinichii 58

pături electrice 147-148

Pearson, Durk 328, 329, 330

Pelton, Ross, dr. 319

percepție extrasenzorială (PES) 259

pericard 59, 74, 199-200, 200

perierea uscată a pielii 132

perineu, și punctul de confluență yin 35

Perna de Jad 207-208, 255, 256-257

peroxizi lipidici 318-319

personalitate, și cele Cinci Elemente 61-62

PES (percepție extrasenzorială) 259

pesimism 74

pesticide, și vacile 102

pește 103, 115, 116-118

pete de bătrânețe 318

piele: și plămânii 57; și rezistența 45, 57

pierderea sarcinii 146, 148

piracetam 326

Plantago ovato blond 120

plante 275; antioxidanții 324-325; bitterul 127-128; nootropicele 330; suplimentele 70, 127-128; și cele Cinci Energii 60; și copacul sănătății 20

plante superioare 337

plămâni: ca organ yin pentru energia Metalului 57; și anxietatea 74; și Arzătorul Mijlociu 60; și Arzătorul Superior 60; și cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 94; și gătitul cu cele Cinci Elemente 61; și intestinul gros 58; și mâhnirea 74; și personalitatea de Metal 61; și Secretul celor Șase Silabe 193-194, 196-197

plesnirea urechii după crearea presiunii în ureche 206

plex hipogastric 90

Poarta Vieții 255, 256

Podul Auriu 256

Podul de Fier 183, 183-184, 185

pofta alimentară 97, 120

pojar 310

polaritate *vezi* yin și yang

polen 273

polen și miere 358

polio 310

poluare: a aerului 277; electromagnetică 144-149; și ionii 136

Polygonum multiflorum 295

porumbei voiajori 143

post 82, 119, 276

Postura Calului 171

potasiu 97

poziția semilotus 248

pranayama 26, 151, 161

prepararea alimentelor cu cinci elemente 61

previziuni, și cele Cinci Energii 61-62

Price-Pottenger nutrition Foundation Journal 110

primăvara 51-52, 65, 134, 151

probleme de comportament: și liniile de înaltă tensiune 145; și produsele din carne de vită/lactate 102; și zahărul/amidonul 97

probleme de vorbire 55

proces de aprindere 238-239

produse lactate 100-101, 115

protează 126

proteine: din pește 103; în DAS 114; și dieta echilibrată 90; și gălbenușul crud de ou 103

psihoanaliză 71, 73, 229

psihiatrie 76

psiho-neuro-imunologie (PNI) 155, 267-268, 281-282
 psihologie 71, 76
 ptialină 104
 pubertate prematură 102
 pui 102
 puncte de alarmă 81
 puncte energetice (*hsüeh*) 138, 140-141
 puncte vitale 225

Q

qi *vezi* energie
 qi gong (activitatea energiei) 15, 26, 26, 49, 61, 70, 131, 136-138, 140, 143; aplicațiile 150; beneficiile 154-158, 232; bile qi gong 201-202; ca formă de bază a medicinei energetice 223; colectarea și stocarea energiei cu efect de liniștire 202-209; curățarea clasică a măduvei 151-153; exerciții 171-187; face legătura între mintea conștientă și sistemul imunitar 223; istoria 25-26, 151-152; „mașina” qi gong 225; metoda clasică de schimbare a tendoanelor 151-153; punctele de practică 158-171; Secretul celor Șase Silabe 187-201; și alchimia internă 239; și claritatea 289-290; și imunitatea 278; și vitalitatea 284; terapeutic 225
 qi-seh (culoarea energiei) 45, 80

R

radar; și copiii cu sindromul Down 145; și moartea cauzată de sindromul morții subite infantile 147; și suicidul 147
 radiații gamma 95, 122
 radicali liberi 69-70, 117, 122-123, 125, 266, 269, 271, 273-274, 289, 299; ca inamicul public numărul 1 318-319
 rai (*tien*) 18; ca sursă a energiei prenatale 15; ca sursă a spiritului 17, 39-40; și ascetul 41; legile (destinului) 39-40; virtutea Tao 39-40
 Ramholz, James 341
 rate de suicid, și câmpurile electromagnetice 147
 Ratner, Herbert, dr. 310
 raze solare 117, 122, 147
 răceală: remedii 362-363; și energia radiantă 57; și plantele yang 37
 rădăcinoase 106
 rămânerea în poziția nemișcat 209
 răsucire a labei piciorului și a gleznei 215
 Răul Rece 65-66, 68-69, 84

Răul Umed 65, 67, 69-70
 reacții ale purificării 83, 119
 Reagan, Ronald 297
 reflex gastrocolic 130
 Reich, Wilhelm 72
 reiki (energia spiritului) 226
 Rein, Glen, dr. 314
 reîncarnare 26
 Rejuvelac 124-5, 309
 remedii 361-378
 remedii pentru tuse 363-364
 remedii pentru tuse expectorantă 363-364
 remedii reci 83
 renaștere 25
 ren-shen 342
 renunțare la gânduri/idei 230
 reproducere, și esența prenatală 14
 respirație 299; exerciții 15, 57; pentru qi gong 159-163; *pranayama* 26; profundă 278; superficială și imunitate 277; și anxietatea 74; și copacul sănătății 20; și forța magnetică a pământului 135-136; și meditația 57, 137; și sistemul nervos autonom 57; și yin și yang 32; și yoga 57
 respirația palmelor 282
 rețete, alimente terapeutice 350-360
 rezistență (*wei*): ca una dintre cele Patru Fundamente 43, 45; menținerea unei apărări puternice 76; scăzută de energiile externe și interne 76; și concentrarea 74; și imunitatea 277; și pielea 57
 ridiche 93
 rinichi 267; ca energia de Apă organizată yin 58; și Arzătorul Inferior 60; și cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 93; și frica 75; și gătitul cu cele Cinci Elemente 61; și glandele suprarenale 174; și imunitatea 270; și Secretul celor Șase Silabe 198, 199; și spaima 75
 „rinichi externi” 58
Root of Chinese Chi Kung (Yang Jwing-ming) 136, 152, 157, 159
 Ross, Michael 320
 roșii 107
 Royal Free Hospital 313
 rubeolă 310
 rularea limbii 178

S

sacrum: și pământul 37; și polul negativ 35
 salivă, înghițirea 165, 167, 173-174, 178
 Salt and Grain Society 110

- Saltul Tulpinii de Jad 212, 213
 samsara (viața fizică) 23, 240
san-qi (Trei Minuni) *vezi* Trei Comori
san-qi (energie risipită) 202
 sare 109-111
 sare de mare 111
 Savitz, David, dr. 145
 sănătate : alimente terapeutice 20 ; copacul taoist
 al sănătății 20 ; în tradiția chineză 20 ; Patru
 Fundamente 20 ; susținută prin păzirea celor
 Trei Comori 18 ; și echilibrul și armonia
 18 ; și practica Tao 24-25
 sănătate publică : și dieta modernă 78 ; și otrăvirea
 alimentelor, aerului și a apei 78 ; și stilul de
 viață modern 78
 sărat, ca una dintre cele Cinci Arome 93
 săruri Epsom 110
 sânge (*hsueh*) : ca una din cele Patru Fundamente
 43-44, 47 ; deficiența 46 ; remedii pentru
 366 ; și esența sângelui 89 ; și hrănirea
 44-45 ; și imunitatea 174, 268, 270 ; și
 inima 54-55 ; tonice pentru 48, 339, 369
 Scara către Cer 256
 schizofrenie, și cele Șapte Emoții 72
Scrieri transformaționale (Tan Chiao) 294
 „Scuturați din cap și dați din coadă pentru a
 elimina Focul din inimă” 180, 181-182
 Secretul celor Șase Silabe 187-201
Secretul deschiderii trecerilor (Chang Po-tuan)
 27
seh jen vezi Patru Diagnosticări
 seleniu 106, 114, 122, 123, 125, 273-274, 284,
 320, 322, 325
 semințe 108
 serotonină 76, 143, 147, 156, 327
Seven Taoist Masters (trad. Wong) 28
 sex : considerat în interviul de diagnosticare 80 ;
 considerat sacru în viziunea taoistă și tantrică
 233-234 ; cultivarea dualismului sexual
 133-134, 163-164, 167-168 ; și anotimpurile
 36-37 ; și vegetarianismul 115
 sexualitate, spiritualitate 233-234
 Shang Yang-tzu 233
Shaolin and Taoist Training (Ramholz) 341
 Shaw, Sandy 328, 329, 330
shen vezi spirit
shen-kui 47
shiatsu 132
 Shih Chein-wu 222
 Shuji Goto 314
 SIDA (Sindromul Imunodeficienței Dobândite) ;
 și antibioticele 309 ; și AZT 310-311 ; și
 câmpurile electromagnetice 146 ; și DAS 114 ;
 și deficiența imunitară 46-48 ; și emoțiile
 73 ; și hormonii din carnea de vită 102 ; și
 neputința de a păstra cele Trei Comori 265
 Siegel, Bernice, dr. 281, 282
 Silicon Valley, California 146
 silimarină 324
 Simontin, Carl 281
 Simontin, Stephanie 281
 sindromul Down 145-146
 sinergie 312-313
 sistem de aer condiționat 65-70
 sistem endocrin 268 ; și qi gong-ul 70, 154 ; și
 laptele 101 ; și glanda pituitară 55 ; și șira
 spinării 174 ; suplimentele 299
 sistem imunitar : imunitatea 76 ; și aditivii 109 ;
 și alimentele preambalate 70 ; și antibioticele
 din carnea de vită 101-102 ; și cele Patru
 Fundamente 45-48 ; și cele Șapte Emoții
 72-73 ; și enzimele din alimente 125-126 ;
 și globulele albe 98-99 ; și grăsimile
 hidrogenate 98-99 ; și qi gong-ul 156-157,
 173-187 ; și zahărul 96
 sistem limfatic : și remediile împotriva răcelii
 83 ; și vezica biliară 56
 sistem nervos autonom : și măduva spinării 174 ;
 și respirația 57 ; și vezica urinară 59 ; trecerea
 de la circuitul simpatic la cel parasimpatic
 49, 69, 137, 154, 223, 269
 sistem nervos central ; și qi gong-ul 70, 154 ; și
 yin și yang 32, 37
 sistem nervos parasimpatic : și coloana vertebrală
 174 ; și energia yin și yang 32, 38 ; trecerea
 de la circuitul simpatic 49, 59, 70, 137, 154,
 223, 269
 sistem nervos periferic, și ficatul 55
 sistemele energetice ale organelor și meridianele
 138, 139
 SMSI (sindromul morții subite infantile) 147
 SOD (superoxid-dismutaza) 320
 solanacee 107-108
 somn, analizat în interviul de diagnosticare 80
 sos cu usturoi și chilli 351
 sos pentru salată 109
 Speers, Marjorie, dr. 145
 spermă, și esența prenatală 14, 89
 spirit (*shen*) 13-16, 229-234 ; asociat cu glanda
 pituitară și pineală și hipotalamusul 17 ;
 embrionul ca nume alchimic 17 ; găzduit în
 Câmpul Elixirului Superior 17 ; în rai 16 ;
 manifestat ca gând 17 ; pe pământ 16 ;
 postnatal 15, 17 ; prenatal 16 ; spiritualitatea

și sexualitatea 233-234; susținut de energie 17
 Spitalul pentru veterani, Taipei 138
 splină: și anxietatea 74; și Arzătorul Median 60; și cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 94; și concentrarea 74; și Secretul celor Șase Silabe 193, 194-195; un organ cu energie yin de Pământ 56
 stații de televiziune sau de radio 68-69, 136, 146-147
 stăpânire de sine 20, 291-294
 stomac: ca organ cu energie yang de Pământ 56-57; și cele Cinci Energii/asocierea celor Cinci Arome 94; și Secretul celor Șase Silabe 193, 194-195
 Strehler, Bernard 317
 stres 47, 49, 51, 58-59, 72-73, 76, 115, 122, 129, 133-134, 137, 145, 154, 157, 223, 229, 236, 241, 259, 265, 267-268, 270, 276
 stronțiu 104
 substanțe hrănitoare 76, 121-123
 subțierea stratului de ozon 147
 sucroză 96
Sugar Blues (Dufty) 97
 Sun-tzu 30
 Sun Pu-er (sora nemuritoare) 27
 Sun Ssu-mo, dr. 131
 supermarketuri 91, 94, 96, 114, 118, 121
 superoxid-dismutază (SOD) 46, 125, 272, 274, 320
 suplimente alimentare 70, 90
 Sursă 39

Ș

Șapte Emoții 59, 71-76, 133, 137, 291
 Șase Rele 45, 64-70, 72, 75-76, 133, 137, 156:
 și boala acută 133; și căldura verii 65-67;
 și focul 65, 67-68; și frigul 65-66; și măsurile preventive 68-70; și qi gong-ul 156; și umezeala 65, 67; și uscăciunea 65, 67; și vântul 65-66
 școala taoistă a Realității Complete 240, 246
 școli Mahayana de budism 297
 știința plantelor medicinale 311-313

T

Ta Mo *vezi* Bodhidharma
 tai chi *vezi* Tao
 Tai Chi Chuan 28, 283
Tai-Hsu *vezi* Tao
Tai-Yi *vezi* Tao

Tan Chiao 244, 294
tan-jung 174
 Tao: ca armonia destinului și a naturii 39;
 interacțiunea yin/yang 31-32; întoarcerea la sursă 24-25, 243-246; învățarea din viața lumească 293-294; sensul cuvântului 23-24; și impostorii 230; și înțelegerea nașterii și a morții 246
 Tao Hung-jing 187
Tao pentru sănătate, sex și longevitate (Reid) 90, 96, 113, 119, 130-131, 133-134, 148, 159, 161, 170-171, 248, 297, 315
Tao te qing (*Calea și puterea ei*) (Lao-tzu) 24-25, 27, 32, 34, 230, 245
Tao teh (puterea Tao) 39
 tărațe de *psyllium* (*plantago ovata*) 120, 124, 135
 Teegarden, Ron 341
 telefoane celulare 69, 145, 149
 televiziune 136, 143-144, 147, 149, 241, 307
 ten; facial; culoarea energetică 45; și inima 55; și plămânii 57
 teoria „germenilor” despre boală 64
 terapie electromagnetică 314
 terapie fizică 131-132
 terapie nutriționistă 72-73, 77-78, 90
 terasa spiritului 245
The Classification of Therapies 17
tie-hwa-fen 313
tien-qi *vezi* energie cerească
 timus 45, 55, 155, 157, 174-175, 177, 180, 185-186, 212, 216, 266, 269, 271-272
 toamnă: și energia Metalului 51-52; și noul yin 36, 51-52; și Umezeala Rea 65, 67
 tofu 91, 105, 109, 352
 tonice 75, 127, 284, 299, 325
 tonice din plante 48-49, 75, 127
 toxine 76, 82-83, 104-106, 109, 111
 transpirație, observată la interviul de diagnosticare 79
Tratatul clasic al fetei simple 295
Tratatul clasic de curățare a măduvei (Hsi Sui Jing) 151-153, 209, 220, 234
Tratatul clasic de medicină internă al Împăratului Galben 31, 36-37, 40, 43, 50, 52, 57, 66, 68, 71, 73, 75, 78, 84, 89-90, 137, 222, 229, 281, 306
Tratatul clasic de schimbare a tendoanelor (Yijin Jing) 151-153, 160, 178
Tratatul de patru sute de caractere asupra Elixirului de Aur 27
 Trei Comori 173; armonizarea celor 231-232; două aspecte fundamentale ale 13-14;

caracterul 13-14; păzirea 34, 37, 77, 114, 121; și copacul sănătății 20; și natura 18
 Trei Forțe 16-17, 39-42
 Trei Minuni *vezi* Trei Comori
 trigliceride 97
 Triplul Arzător; ca organ cu energie de Foc yang 59-60; și Secretul celor Șase Silabe 199-200, 200
 trofologie 90, 96, 298, 351
 troscot chinezesc 342
Tso Teh Ching (Lao-zi) 230
tui-na („împinge și masează”) 132
tu-jee (pui de curte) 102
 tumoare cerebrală; și câmpuri electromagnetice 145
 Turnul cu Multe Etaje 256

U

ulei de pește omega 3 273
 uleiuri; de pește 98, 273; omega-3 273; presate la rece 98-99; vegetale hidrogenate 70, 95, 98-100, 114, 149, 271
 Unitatea Triptică 17
 Universitatea Chineză, Hong Kong (Institutul de Biotehnologie) 313
 Universitatea Jiao Tong, Shanghai 156
 Universitatea Loma Linda 227
 unt; înlocuitor pentru 98-99; proaspăt 101; și calorile pentru căldură 115
 urechi, și rinichi 58
 US Food and Drug Administration (FDA) 112, 122, 226, 321
 Uscăciunea Rea 65, 67, 69
 uscătoare de păr 148-9
 usturoi 128, 295

V

vaccinul Salk 310
 vaccinuri 310-311
 Valea Zen 256
 vară târzie și Umezeala Rea 65, 67
 varză 123-124
 vasopresină 327
 Vasul Lunii în Creștere 256
 vânat 102-103
 vegani 115
 Veltheim, John, dr. 54, 226
Versetul dansului (Fu Yi) 150
 vezică biliară: ca organ yang cu energie de Lemn 56; și cele Cinci Elemente/asocierea cu Cinci Arome 93; și Secretul celor Șase Silabe 189, 190

vezică urinară: asocierea cu Cinci Energii/Cinci Arome 93; ca organ cu energie de Apă yang 59; și Arzătorul Inferior 60; și frica 75; și prepararea cu cinci elemente 61; și Secretul celor Șase Silabe 199, 200
 vindecare cu jutorul mâinilor 225
 vinete 107
 violență 97, 114
 vitalitate 283-286
Vitality, Energy, Spirit (Lu Tung-pin) 230, 235, 248
 vitamina A 274, 313, 320, 322-323, 325
 vitamina B₁ (tiamină) 122, 274, 323, 309, 320, 323
 vitamina B₃ *vezi* niacină
 vitamina B₅ (acid pantotenic) 122, 274, 284, 289, 313, 320, 323, 328
 vitamina B₆ (piridoxină) 122, 274, 284, 289, 309, 320, 323, 327, 329
 vitamina B₁₂ 104, 115, 274, 309, 323, 329
 vitamina C 106, 121-123, 274, 281, 289, 313, 320-322, 325-326, 329
 vitamina D 277
 vitamina E 122-123, 274, 320, 322, 325
 vitamina K 309
 vitamine; sinergia 76-77; suplimentele 70, 90, 273-274, 299
 viziune astrală 156
 vizualizare 242, 249, 281-282
 voință 41
 vrăjitorie 290

W

Walker, Peter 309
 Wang Che 27-28, 224, 236
 Wang Wei-yi 246
 Watson, George, dr. 72
 Weiner, Michael, dr. 280, 281
Weltschmerz (durerea lumească) 261
Wenzi 287, 301
 Wertheimer, Nancy, dr. 148
 Wong, Eva 28
wu hsing vezi Cinci Energii Elementare
wu yun (Cinci Mișcări) *vezi* Cinci Energii Elementare
wu-wei-dzu 343

Y

Yang, Jwing-ming, dr. 136, 142-143, 152, 157, 159-160
 Yiamouyannis, John, dr. 111

yin extrem 244

yin și yang 30-38 ; alimentele 90-92 ; aplicațiile practice 33-38 ; ca doi dintre cei Opt Indicatori 83-84 ; combinarea energiilor 231 ; combinarea organelor vitale conform 54 ; definirea termenilor 31 ; simbolul 32, 33 ; și câmpul uman electromagnetic 143 ; și cele douăsprezece meridiane principale 140 ; și copacul sănătății 20, 53 ; și deficiența 46-47 ; și energia 24, 30-33 ; și energiile emoționale excesive 75 ; și natura 18-19, 31-33 ; și qi gong-ul 157 ; și sângele 44 ; și schimbările ciclice 30-31 ; tonicele 48-49 ; utilizările moderne 31

yin-yang huo 343

ying vezi hrană

ying qi vezi energie hrănitoare

yoga sexuală 9, 20, 40, 293

yoga ; și respirația 57 ; și masajul Thai 131

yuan qi vezi energie prenatală

yüan-jing 136

Z

zile, și yin/yang 35

zinc 104-105, 122, 125, 272, 274, 284, 289, 320, 323, 325



au apărut :

- Ion Chiruță, Vasile Postolică – *Incursiune în reflexoterapie. Sănătate prin masaje și remedii naturiste*
- Viorel Olivian Pașcanu – *Medicină naturistă preventivă*
- Viorel Olivian Pașcanu – *Tratamente integrale prin medicina naturistă*
- Michel Angles, Siavoch Darakchan – *Remediile naturiste ale medicinei tradiționale chineze*
- Viktor F. Vostokov – *Incursiune în medicina indo-tibetană*
- Valerian A. Schipor – *Plante medicinale la îndemâna tuturor*
- Xaël de Sainte-Breuves – *Fructele și legumele, izvor de sănătate*
- Viorel Olivian Pașcanu – *Autovindecarea prin spirit, suflet și plante*
- H.C. Allen – *Remedii homeopatice. Simptome-cheie și caracteristici comparate*
- Viktor F. Vostokov – *Rețete tibetane de frumusețe*
- Eugen Petrescu – *Terapia cu struguri și vinuri medicinale*
- Adrian Vasilca-Mozăceni – *Incursiune în fitoterapie*
- Adrian Vasilca-Mozăceni – *Ghidul plantelor medicinale*
- Maestrul Stephen Co, Eric B. Robins, în colaborare cu John Merryman – *Mâinile tale te pot vindeca*
- Elio Occhipinti (coord.) – *Medicina tradițională chineză. Tehnici de prevenire și tratament*
- Ted Andrews – *Manualul vindecătorului. Ghid de inițiere în terapii energetice*
- David F. Vennells – *Inițiere în reflexologie*
- Penelope Quest – *Reiki pentru o viață. Inițiere în Reiki. Ghid practic*
- Maurizio Omodei Zorini – *Masajul indian. Ghid practic*
- Joan Cosway-Hayer – *Reflexologia pentru toți. Manual ilustrat*
- Daniel Reid – *Qi Gong. Manual de inițiere*
- Clara Bianca Erede – *Reflexologia plantară pentru sănătatea întregului corp. Masajul zonal al piciorului*
- Risvan Vlad Rusu – *Inițiere în Reiki*
- Penelope Quest – *Autovindecarea prin Reiki. Armonie, echilibru și sănătate pentru trupul și mintea ta*
- Henry B. Lin – *Secretele medicinei chineze. Sănătate de la A la Z*
- Daniel Reid – *Tao pentru sănătate, sex și longevitate. O abordare practică a Căii străvechi*
- Laxmi Paula Horan – *Reiki prin 100+ întrebări și răspunsuri*
- Isabelle Laading – *Shiatsu – Calea echilibrului. Masaj pentru prevenirea îmbolnăvirii și întreținerea sănătății*
- Violeta Biro – *Automasajul, hidroterapia și zooterapia. Terapii alternative*
- Michel Deydier-Bastide – *Manual de masaj tradițional chinez*
- Anne Lavédrine – *Ceaiurile. 70 de plante pentru sănătatea și frumusețea ta*
- Lihua Wang – *Medicina chineză. Peste 1.000 de remedii la îndemâna ta*
- Jude C. Todd – *Remedii naturiste pentru sănătate și frumusețe*
- Mildred Carter, Tammy Weber – *Reflexologie palmară. Cheia sănătății perfecte*

Donna Eden – *Medicina energetică. Metode de echilibrare a energiilor corpului pentru sănătate și vitalitate*
Donna Eden, David Feinstein – *Medicina energetică pentru femei*
Constantin Pârvu, Titiana Luncașu, Niculai Piscan, Luminița Gabriela Pîrvu, Petre Simion –
Secretul frumuseții. Tratamente cosmetice naturiste
Speranța Anton – *Incursiune în medicina naturistă. În amintirea lui Valeriu Popa* (ediția a XV-a,
revăzută și adăugită)
Ion Chiruță, Alina Ionela Chiruță, Elena Diana Chiruță – *Terapia reflexologică aplicată în
patologia femeii în toate etapele vieții*
Daniel Reid – *Ghid complet de medicină chineză. De la un regim de viață sănătos la prevenirea
și tratarea bolilor*

www.polirom.ro

Redactor : Ines Simionescu

Coperta : Carmen Parii

Tehnoredactor : Radu Căpraru

Bun de tipar : martie 2014. Apărut : 2014

Editura Polirom, B-dul Carol I nr. 4 • P.O. BOX 266

700506, Iași, Tel. & Fax : (0232) 21.41.00 ; (0232) 21.41.11 ;

(0232) 21.74.40 (difuzare) ; E-mail : office@polirom.ro

București, Splaiul Unirii nr. 6, bl. B3A, sc. 1, et. 1,

sector 4, 040031, O.P. 53 • C.P. 15-728

Tel. : (021) 313.89.78 ; E-mail : office.bucuresti@polirom.ro

Tiparul executat la S.C. Tipo-Lidana S.R.L.,

Calea Unirii, nr. 35, Suceava

Tel. 0230/517.518 ; Fax: 0330/401.062

E-mail : office@tipolidana.ro ; www.tipolidana.ro
